

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI
TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 3 SAMARINDA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
INSTITUT TELNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2020**

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI
TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 3 SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
(S.Kep)



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
INSTITUT TELNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2020

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH TEHNIK RELAKSASI HIPNOSIS 5 JARI
TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 3 SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun Oleh:
SHINTA PUSPITA SARI
NIM: 16.0417.752.01

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada Tanggal 20 Agustus 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. Ns. Siti Kholifah, S.Kep, M.Kep (.....)
NIK. 1141048913039
2. Ns. Anisa A'in, S.Kep, M.Kep (.....)
NIK. 1141049014057
3. Ns. Siti Mukaromah, S.Kep, M.Kep., Sp. Kep. Kom (.....)
NIK. 1141048209024
4. Ns. Yusnita Sirait, S.Kep, M.Kep (.....)
NIDN. 198006232008032001

Mengatahui

Rektor
ITKES Wiyata Husada Samarinda

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan
ITKES Wiyata Husada Samarinda

Dr. Eka Anantha Sidaharta, S.E, M.M.C.A (L)
NIDN. 0021077202

Ns. Kiki Hardiansyah, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep, MB
NIK. 113072.88.16.088

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

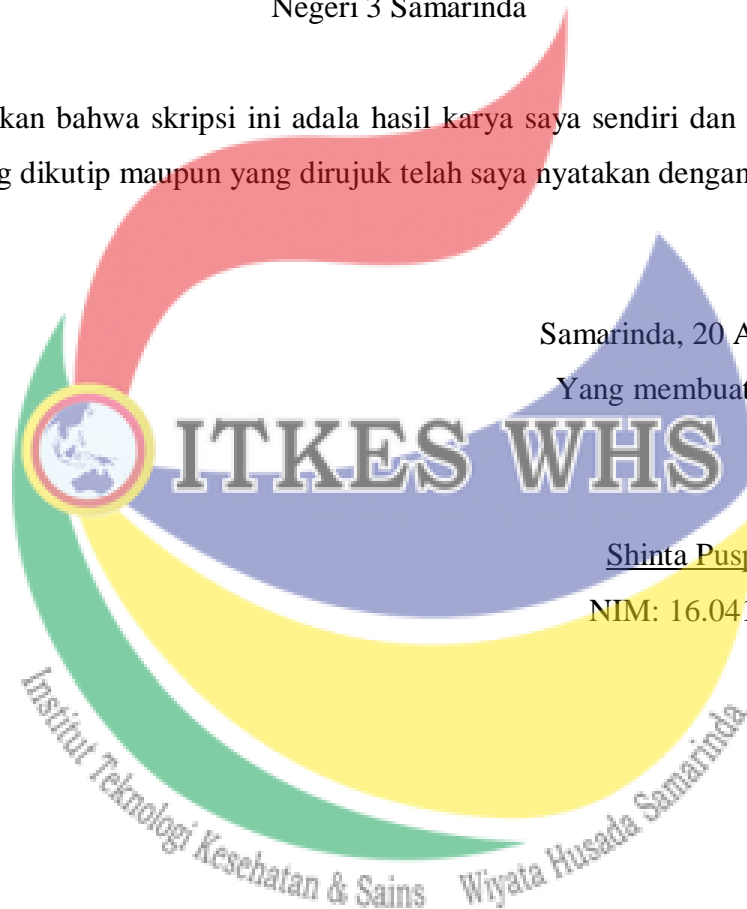
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shinta Puspita Sari
Nim : 16.0417.752.01
Program Studi : S.1 Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Di SMA Negeri 3 Samarinda

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, 20 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Shinta Puspita Sari

NIM: 16.0417.752.01

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat ALLAH SWT, yang atas berkat Rahmat dan Hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul **“Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Remaja Di SMAN 3 Samarinda ”**. Penulisan skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di ITKES Wiyata Husada Samarinda

Dalam pembuatan skripsi ini, Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. H. Mujito Hadi, MD., MM selaku Ketua Yayasan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
2. Dr. Eka Anantha Sidaharta, SE, MM, AK, CA, CSRS, CSRA, CFrA selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Ns. Kiki Hardiansyah, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep, MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Saamarinda.
4. Ns. Siti Mukaromah, S.Kep, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Pembimbing I saya penuh semangat dan sabar dalam membimbing dan mengarahkan serta memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Ns. Yusnita Sirait, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing II saya terimakasih yang selalu mengarahkan serta memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam proses bimbingan dan telah menyediakan waktu, tenaga serta pikiran untuk mengarahkan saya dan memberikan *suport* dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Ns. Siti Kholifah, S.Kep, M.Kep selaku dosen penguji I saya yang selalu memberikan masukan-masukan dalam skripsi saya, serta menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir.

8. Ns.Anisa A'in, S.Kep, M.kep selaku dosen penguji II saya yang telah memberikan saran, seta menyediakan waktu dalam membuat skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik hingga akhir.
9. Kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru serta siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda terimakasih telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian disekolah tersebut, sehingga dapat membantu dalam penyelesaian skripsi saya dan menyediakan waktu dan tenaganya serta dukungannya
10. Seluruh dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda yang telah memberi bantuan, dukungan dan saran serta kritiknya dalam penulisan skripsi ini.
11. Teristimewa kepada kedua orangtua saya Bapak Warsono dan Ibu Wahyuni saya yang telah **senantiasa mendoakan, memberi dukungan, semangat dan kasih sayang serta telah membiayai saya** selama menempuh pendidikan di ITKES Wiyata Husada Samarinda.
12. Kepada adik saya shinta puspita rini dan kakak saya retno yuniarti dan noni wijayanti yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam penyelesaian tugas akhir ini dan telah banyak mendoakan keberhasilan saya
13. Teman – teman seangkatan saya, dan rekan-rekan satu bimbingan yang saling bertukar informasi, saling memberi saran dan masukan dalam menyusun skripsi ini.

Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, semoga Tuhan Yang Mahasa Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat kepada pembacanya dan dapat dijadikan acuan terhadap penyusunan skripsi berikutnya

Samarinda 20 Agustus 2020

Shinta Puspita Sari
16.0417.752.01

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shinta Puspita Sari

NIM : 16.0417.752.01

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hal kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Samarinda.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan

Shinta Puspita Sari

NIM: 16.0417.752.01

ABSTRAK

PENGARUH TEHNIK RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 SAMARINDA

Shinta Puspita Sari¹, Siti Mukaromah², Yusnita Sirait³

Email: shintapuspitasari25@gmail.com¹, s.mukaromah2014@gmail.com²,
chuanainggolan2015@gmail.com³

Latar Belakang: Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stress pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya yaitu adanya tuntutan sekolah atau akademik. Stress biologi berupa perubahan hormone, fisik dan psikologis, stress dari keluarga, stress yang ditimbulkan dari teman sebaya dan stress sosial. Masalah stres dapat diatasi dengan beberapa cara baik farmakologi dan non farmakologis. Penangan non farmakologis bisa dilakukan dengan manajemen stres contohnya hipnosis lima jari. **Tujuan:** dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *Quasi experiment pre and post test without control*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa-siswi kelas XI SMAN 3 Samarinda. Sampel penelitian dipilih menggunakan *stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswa-siswi yang terdiri dari kelas XI IPA dan IPS. **Hasil:** Penelitian didapatkan skor rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi hipnosis lima jari mengalami penurunan dengan nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre test* dan *post test*. **Kesimpulan:** sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja. **Saran :** penelitian ini bermanfaat agar siswa-siswi dapat menghilangkan stres dengan melakukan tehnik relaksasi hipnosis lima jari serta bisa berulang – ulang untuk melakukan hipnosis lima jari tersebut.

Kata Kunci: Tehnik Relaksasi, Hipnosis Lima Jari, Tingkat Stres, Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRACT

THE EFFECT OF FIVE-FINGER HYPNOSIS RELAXATION TECHNIQUES ON THE LEVEL OF STRESS IN ADOLESCENTS IN SMA NEGERI 3 SAMARINDA

Shinta Puspita Sari¹, Siti Mukaromah², Yusnita Sirait³

Email: shintapuspitasari25@gmail.com¹, s.mukaromah2014@gmail.com²,
chuanainggolan2015@gmail.com³

Background: Stress is a physical and psychological reaction to any demands that cause tension and disrupt the stability of daily life. Stress in adolescents is caused by many factors, including school or academic demands. Biological stress in the form of hormonal, physical and psychological changes, stress from family, stress caused by peers and social stress. The problem of stress can be addressed in several ways, both pharmacological and non pharmacological. Non-pharmacological handling can be done with stress management, for example, five-finger hypnosis. **Purpose:** This study was to determine the effect of five finger hypnosis relaxation techniques on stress levels in adolescents. **Methods:** This study is a quantitative study with a quasi experiment pre and post test without control. The population in this study were all students of class XI SMAN 3 Samarinda. The research sample was selected using stratified random sampling, with a total sample of 35 students consisting of class XI IPA and IPS. **Results:** The study found that the stress level average score before and after the five-finger hypnosis relaxation technique decreased with a p-value of 0.000 <0.05, which means that there is a significant difference between the pre-test and post-test values. **Conclusion:** so that it can be concluded that there is an effect of five finger hypnosis relaxation techniques on stress levels in adolescents. **Suggestion:** this research is useful so that students can relieve stress by doing five finger hypnosis relaxation techniques and can repeat to do the five finger hypnosis.

Keywords: Five Finger Hypnosis Relaxation Techniques, Stress Levels, Adolescents

¹Student of Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

² Lecturer in Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

³ Lecturer in Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian Terkait	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Pendidikan Kesehatan	8
a. Definisi Pendidikan Kesehatan	8
b. Tujuan Pendidikan Kesehatan	8
c. Ruang lingkup Pendidikan Kesehatan	11
d. Metode Pendidikan Kesehatan	13
2. Perkembangan Remaja	14
a. Definisi Remaja	14
b. Definisi Stres	19

c. Sumber Stres	20
d. Faktor-faktor Stres	21
e. Gejala stress	23
f. Tahapan stress	25
g. Tingkat dan Bentuk Stres	28
h. Dampak Stres	30
i. Bersahabat Dengan Stres di Sekolah	31
3. Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari	33
B. Konsep Teori Keperawatan Callista Roy.....	37
C. Kerangka Teori Penelitian	40
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Rancangan Penelitian.....	42
B. Kerangka Konsep Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Teknik sampling	44
E. Variabel Penelitian	46
F. Definisi operasional	47
G. Tempat dan waktu penelitian	47
H. Instrument penelitian	48
I. Uji validitas & reabilitas	49
J. Prosedur pengumpulan data	51
K. Pengelolaan dan Analisa data.....	53
L. Etika penelitian	56
M. Alur penelitian	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	58
B. Hasil Uji Univariat	60
C. Hasil Analisa Bivariat	61
D. Pembahasan	63

E. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Table 3.1 Penentuan Jumlah Sampel	45
Table 3.2 Definisi Operasional	47
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Koesioner	49
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas	50
Tabel 3.5 Hasil Uji Reabilitas	51
Tabel 3.1 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4.1 Hasil Analisa Univariat	60
Tabel 4.5 Hasil Analisa Bivariat	62



DAFTAR SKEMA

Skema 2.3 Proses Kerja Hipnosis	35
Skema 2.1 Kerangka Teori Keperawatan Callista Roy.....	39
Skema 2.2 Kerangka Teori Penelitian	40
Skema 3.1 <i>Pre and post test</i> without control.....	42
Skema 3.3 Kerangka Konsep Penelitian	42
Skema 3.4 Alur Penelitian.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Peneliti
- Lampiran 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Kuesioner DASS 21
- Lampiran 8 : SAP (satuan acara penyuluhan)
- Lampiran 9 : SOP Hipnosis Lima Jarai
- Lampiran 10 : Bukti kuesioner penelitian di *google form*
- Lampiran 11 : Surat balasan Studi Pendahuluan dan Pengumpulan Data
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Rencana Kegiatan Penyusunan Tugas Akhir
- Lampiran 14 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 15 : Hasil Penelitian
- Lampiran 16 : Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 17 : Hasil Analisa Univariat
- Lampiran 18 : Hasil Analisa Bivariat
- Lampiran 19 : Hasil Penurunan Tingkat Stres



ndfjknfgkdjk



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja menurut *World Health Organization (WHO)* 2017 adalah periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa, yaitu dari usia 10 sampai 19 tahun. Seseorang remaja akan sering mengalami masalah terkait dengan psikososial yakni masalah psikis (kejiwaan) yang dapat muncul sebagai akibat adanya perubahan (Haryanto&Surayasa, 2013). Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang di sebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, baik di pengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Iestari, 2015). Stres merupakan bagian yang tidak terhindar dari kehidupan seseorang. Stres dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja (El- Aziz, 2017). Stres pada remaja dalam permasalahan pendidikan adalah yang paling mendapatkan perhatian (Segoro, 2015)

Menurut WHO jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Menurut data Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2013) jumlah remaja di Indonesia sebanyak 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 remaja usia 12 sampai 19 tahun di Indonesia berjumlah 22.212.881 jiwa.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Samarinda pada tahun 2016 remaja usia 15 sampai 19 tahun berjumlah 79.730 jiwa. Berdasarkan data Scalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi siswa di dunia yang mengalami stress berkisar 38-71% sementara di Asia 39,6-61,3%. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan emosional stress secara nasional adalah 9,8% di Kalimantan timur sendiri prevalensi gangguan

mental emosional stress ditemukan sebesar 9,6% pada usia 15 tahun ke atas (Risksedas, 2018).

Stress pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya yaitu adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli& Ifdi, 2017). Stress biologi berupa perubahan hormone, fisik dan psikologis, stress dari keluarga, stress yang ditimbulkan dari teman sebaya dan stress sosial (El-Aziz, 2017).

Tugas-tugas yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran yang harus di kerjakan dan dihadapi peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan stress. Tingginya tingkat stress di sekolah merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi peserta didik karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan disekolah, hal ini diperkuat oleh (Andriani dan Munawaroh, dengan Norma Rustyani Winajah 2013) menyatakan bahwa menjadi pelajar merupakan tugas yang berat karena banyak tuntutan tugas yang dibebankan sekolah padanya.

Dampak stress apabila tidak segera ditangani dapat dibedakan dalam tiga kategori yaitu dampak fisiologik dimana secara umum orang yang mengalami stress, mengalami sejumlah gangguan fisik seperti otot tegang, rasa bosan, pusing dan tekanan darah naik. Dampak psikologik seperti kelelahan emosi ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out* dan menurunnya rasa ingin sukses. Dampak perilaku contohnya seperti manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun, level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan dan mengambil langkah tepat. Stress yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014). Stress pada remaja bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negatif yang tidak diterima oleh masyarakat (Priyoto, 2014).

Keberadaan masalah-masalah pada usia muda diperkirakan akan meningkatkan stress pada usia pertengahan. Oleh karena itu sangat penting untuk dilakukan intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan

perlu diberikan pada individu untuk menilai serta membuat keputusan berdasarkan pengetahuan dalam rangka memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Pendidikan kesehatan jiwa remaja diberikan sebagai intervensi untuk mengidentifikasi masalah gangguan emosional, penyebab stres, dan manajemen stres pada remaja. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan untuk memberikan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jiwa mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Perasaan stress selalu ada pada diri manusia, yang membedakan adalah apa yang membuat mereka stress dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stress . Manajemen stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R.S. Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012).

Masalah stress dapat diatasi dengan beberapa cara baik farmakologis dan non farmakologis. Penanganan non farmakologis bisa dilakukan dengan manajemen stress contohnya hypnosis lima jari (Sari & Murtini, 2015). Tehnik relaksasi hypnosis lima jari menurut Mahoney, 2007 dalam Hastuti & Arumsari, 2015 menyatakan bahwa hypnosis lima jari merupakan self hypnosis yang mampu memberikan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi atau menurunkan tingkat ketegangan dan stress yang ada dalam pikiran seseorang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 3 Samarinda. Pada tanggal 19 Februari 2020 . Data yang di dapat dari sekolah jumlah seluruh siswa dan siswi kelas 2 terdapat 323 orang. Dengan melakukan wawancara terhadap 10 siswa dan siswi untuk kelas 2 dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tertentu seputar mengenai permasalahan stress pada siswa-siswi. Kelas 2 yang terdiri dari 10 orang mengatakan bahwa stress mereka dikarenakan pembelajaran yang sangat banyak, susah dan sulit memahami pelajaran, serta terlalu banyak tugas yang telah diberikan, ada siswa yang mengatakan stresnya bukan cuma stress pembelajaran saja tetapi ada stress karena keluarga. Dari 10 siswa diantaranya 6 siswa mengatakan untuk menghilangkan stress biasanya ketempat sepi, berdiam sendiri dan 4 siswinya lagi mengatakan

mendengarkan musik. Tingkat stress 4 siswi masih di tingkatan ringan dan 6 siswa lagi tingkat stress sedang. Sebelumnya di sekolah sudah pernah mengadakan penyuluhan tentang stress tetapi sudah 3 tahun yang lalu.

B. Rumusan Masalah

Seseorang remaja akan sering mengalami masalah terkait dengan psikososial yakni masalah psikis (kejiwaan) yang dapat muncul sebagai akibat adanya perubahan. Stress merupakan bagian yang tidak terhindar dari kehidupan seseorang. Stress dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Stress pada remaja dalam permasalahan pendidikan adalah yang paling mendapatkan perhatian. Stress pada remaja bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negative yang tidak diterima oleh masyarakat.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah "Pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi hipnosis 5 jari terhadap tingkat stress pada remaja SMA 3 Samarinda

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat stress pada remaja sebelum dilakukan tehnik relaksasi hipnosis lima jari
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat stress remaja sesudah dilakukan tehnik relaksasi hipnosis lima jari
- c. Untuk menganalisis apakah ada pengaruh pemberian tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja

D. Manfaat penelitian

1. Bagi pihak Sekolah Menengah Atas
 - a. Dapat mencegah terjadinya tingkat stress pada remaja SMAN 3 Samarinda
 - b. Berkontribusi menurunkan angka kejadian tingkat stress remaja di lingkungan sekolah.
2. Bagi pihak ITKES Wiyata Husada Samarinda
 - a. Dapat menjalin kerjasama pihak ITKES Wiyata Husada Samarinda dengan Sekolah Menengah Atas 3 Samarinda
 - b. Dapat dilakukan intervensi lebih lanjut oleh dosen ITKES Wiyata Husada Samarinda
3. Bagi peneliti lain
 - a. Menambah informasi dan sumber referensi mengenai kejadian tingkat stres di lingkungan sekolah .
 - b. Dapat mendorong peneliti lain untuk mengembangkan penelitian ini terkait dengan tingkat stress remaja SMAN 3 Samarinda

E. Penelitian Terkait

1. Ayu Safitri, J. 2017 dengan judul Hubungan tingkat stress dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di pondok pesantren nurul alimah kudus. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi asosiatif menggunakan desain cross-sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 72 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis bivariat menggunakan *chi-square*. Responden tidak mengalami stress sebanyak 4 responden (5,6%), mengalami stress ringan sebanyak 29 responden (40,3%), mengalami stress sedang sebanyak 38 responden (52,8%), dan yang mengalami stress berat sebanyak 1 responden (1,4%). Sebanyak 56 responden (77,8%) menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah dan sebanyak 16 responden (22,2%) menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada

hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja dengan nilai p value 0,000. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya akan lakukan, penelitian ini menggunakan metode studi asosiatif dengan desain cross sectional, sementara penelitian yang akan saya lakukan dengan metode Quasi Experimen dengan rancangan *pre and post test without control*

2. Faridah. A, Luh Putu. D. S .D. KD, Dwi Novitasari (2016) dengan judul Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress pada remaja dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional. Jenis penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment*. Desain ini menggunakan *non equivalent pretest dan posttest control group desain*. Sampel diambil dengan metode tehnik *purposive sampling* yang berjumlah 30 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stress remaja setelah diberikan perlakuan senam yoga adalah 14,00 dan 20,00. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai p - value sebesar $0,0001 < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara senam yoga terhadap tingkat stress remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya akan lakukan adalah saya menggunakan desain *pre and post test without control*, dan responden pasti berbeda, serta lokasi berbeda
3. Retno yul, H, Elin Nur Baiti. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Responden penelitian terdiri dari 85 siswa diambil dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini diketahui bahwa hasil uji analisa dengan menggunakan korelasi *Kendal Tau* di peroleh nilai p value sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$) berarti p value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat sytres pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Nilai koefisien korelasi atau nilai $r = 0,867$ menunjukkan korelasi negative yang sangat kuat, berarti semakin tinggi kecerdasan

emosional maka semakin ringan tingkat stress pada remaja. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan negative yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional pada remaja ringan bahkan normal, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional pada remaja maka tingkat stress akan semakin tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya akan lakukan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan desain cross sectional, sementara penelitian yang akan saya lakukan dengan metode Quasi Experimen dengan rancangan *pre and post test without control*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pendidikan Kesehatan

a. Definisi pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya, pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit, dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2007). Pendidikan kesehatan adalah kegiatan untuk memberikan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jiwa mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

b. Tujuan pendidikan kesehatan

Menurut Benyamin Bloom (1908) tujuan pendidikan adalah mengembangkan atau meningkatkan 3 domain perilaku yaitu kognitif (*cognitive* domain), afektif (*affective* domain), dan psikomotor (*psychomotor* domain). (Notoatmodjo, 2003). Menurut Notoatmodjo (2007), dalam perkembangannya, teori Bloom ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan, yakni:

1) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan :

a) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya

b) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya)

d) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek

2) Sikap (*attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

a) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek)



b) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap

c) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga

d) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi

3) Pratik atau tindakan (*practice*)

Pratik ini mempunyai beberapa tingkatan:

a) Persepsi (*perception*)

Mengenal dan memilih berbagai obyek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktik tingkat dua

b) Respon terpimpin (*guided response*)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktik tingkat dua

c) Mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat tiga

d) Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.



c. Ruang lingkup pendidikan kesehatan

Ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dilihat dari berbagai dimensi antara lain dimensi sasaran pendidikan kesehatan, tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan, dan tingkat pelayanan pendidikan kesehatan (Herawanidkk, 2001).

1) Sasaran pendidikan kesehatan

Dari dimensi sasaran, ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dibagi menjadi 3 kelompok yaitu:

- a) Pendidikan kesehatan individual dengan sasaran individu
- b) Pendidikan kesehatan kelompok dengan sasaran kelompok
- c) Pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat

2) Tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan

Menurut dimensi pelaksanaannya, pendidikan kesehatan dapat berlangsung diberbagai tempat sehingga dengan sendirinya sasarannya juga berbeda, misalnya:

- a) Pendidikan kesehatan di dalam keluarga (rumah)
- b) Pendidikan kesehatan di sekolah dilakukan dengan sasaran murid
- c) Pendidikan kesehatan di institusi pelayanan kesehatan (dilakukan di rumah sakit-rumah sakit dengan sasaran pasien atau keluarga pasien, di puskesmas, dan sebagainya)
- d) Pendidikan kesehatan di tempat-tempat kerja dengan sasaran buruh atau karyawan yang bersangkutan
- e) Pendidikan kesehatan ditempat-tempat umum

3) Tingkat pelayanan pendidikan kesehatan

Dalam dimensi tingkat pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan dapat dilakukan berdasarkan lima tingkat pencegahan (*five levels of prevention*) dari *Leavel* dan *Clark*, yaitu:

- a) Promosi kesehatan (*health promotion*) Tingkat ini pendidikan kesehatan diperlukan misalnya dalam

kebersihan perorangan, perbaikan sanitasi lingkungan, pemeriksaan kesehatan berkala, peningkatan gizi, dan kebiasaan hidup sehat

b) Perlindungan khusus (*specific protection*)

Tingkat ini pendidikan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Misalnya tentang pentingnya imunisasi sebagai cara perlindungan terhadap penyakit pada anak maupun orang dewasa

c) Diagnose dini dan pengobatan segera (*early diagnosis and prompt treatment*)

Tingkat ini pendidikan kesehatan diperlukan karena rendahnya tingkat pengetahuan oleh kesadaran masyarakat akan kesehatan dan penyakit yang terjadi di masyarakat

d) Pembatasan kecacatan (*disability limitation*)

Tingkat ini pendidikan kesehatan diperlukan karena masyarakat sering didapat tidak mau melakukan pemeriksaan dan pengobatan penyakitnya secara tuntas. Pada tingkat ini kegiatan meliputi perawatan untuk menghentikan penyakit, mencegah komplikasi lebih lanjut, serta fasilitas untuk mengatasi cacat dan mencegah kematian

e) Rehabilitasi (*rehabilitation*)

Tingkat ini pendidikan kesehatan diperlukan karena setelah sembuh dari suatu penyakit tertentu, seseorang mungkin menjadi cacat. Untuk memulihkan kecacatannya itu diperlukan latihan – latihan. Untuk melkaukan suatu latihan yang baik dan benar sesuai program yang ditentukan, diperlukan adanya pengertian dan kesadaran dari masyarakat yang bersangkutan

d. Metode pendidikan kesehatan

Dibawah ini akan diuraikan beberapa metode pendidikan individual, kelompok, dan masa (*public*). (Notoatmodjo, 2011)

1) Metode pendidikan individual (perorangan)

Dalam pendidikan kesehatan, metode pendidikan yang bersifat individual ini digunakan untuk membina pelaku baru, atau seseorang yang telah mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakannya pendekatan individual ini disebabkan karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dri pendekatan ini antara lain

- a) Bimbingan dan penyuluhan (guidance and counseling)
- b) Wawancara (interview)

2) Metode pendidikan kelompok

Dalam memilih metode pendidikan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar metodenya akan lain dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan

(1) Kelompok besar

Yang dimaksud kelompok besar disini adalah apabila peserta penyuluhan itu lebih dari 15 orang. metode yang baik untuk kelompok besar ini antara lain ceramah dan seminar

(2) Kelompok kecil

Apabila peserta kegiatan itu kurang dari 15 orang disebut kelompok kecil. Metode-metode yang cocok untuk kelompok kecil ini antara lain diskusi kelompok, curah pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow bolling*), kelompok kecil-kecil (*bruzz group*), memainkan peran (*role play*), permainan simulasi (*simulation game*)

(3) Metode pendidikan massa (*public*)

Metode pendidikan (pendekatan) massa untuk mengkomunikasikan pesan - pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya masa tau *public*, maka cara yang paling tepat adalah pendekatan massa. Pada umumnya bentuk pendekatan (cara) massa ini tidak langsung. Biasanya menggunakan atau melalui media massa. Contoh metode ini antara lain: ceramah umum (*public speaking*).

Stressor bisa jadi lebih kronis, atau lebih elusive sehingga menyebabkan usaha individu itu sendiri tidak berhasil untuk menurunkan stress. Karena individu dengan jelas kesulitan mengatur stress dengan dirinya sendiri, sehingga ahli psikologi kesehatan mengembangkan teknik yang disebut manajemen stress yang dapat diajarkan. Manajemen stress lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menganggulangnya secara adptif dan efektif. Manajemen stress berarti membuat perubahan dalam cara berfikir dan merasa, dalam cara berperilaku dan sangat mungkin dalam lingkungan individu masing-masing (Segerahayu, 2010).

2. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa perkembangan sikap yang bergantung (*dependence*) terhadap orang tua dan memiliki rasa kemandirian (*independence*), hobby, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika serta isu-isu moral. Periode remaja ini dipandang sebagai masa “Strom & Stres”, remaja sesekali bersemangat, tiba-tiba menjadi frustasi atau lesu, kegembiraan yang meledak-ledak bertikar menjadi rasa sedih dan menjadi penderitaan bagi remaja, serta konflik dan kesuli tan dalam

penyelesaian dan masalahnya sendiri, mimpi dan melamun tentang cinta, serta memiliki perasaan dari kehidupan social budaya orang dewasa (Mas'adi, 2013). Remaja pada masa peralihan menuju ke masa dewasa adalah untuk membentuk identitas diri. Identitas diri merupakan keasadaran akan pribadinya sendiri yang tetap ada dan tercermin dari perasaan untuk mengetahui siapa dirinya sendiri secara berkesinambungan, tetapi tetap mempertahankan dirinya sebagai pribadi sendiri dalam dalam suatu kesatuan yang utuh. Remaja untuk mencapai identitas diri, menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian terhadap diri remaja maupun lingkungan sosialnya (Andriyani, 2012).

Tahap perkembangan remaja meliputi tumbuh kembang intelektual yang berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi dan menangani berbagai masalah abstrak dan simbolik, seperti bicara, bermain, berhitung atau membaca. Sedangkan tumbuh kembang emosional berkaitan dengan kemampuan membentuk ikatan batin, berkasih sayang, mengelola rangsang dari luar serta kemampuan menangani kegelisahan akibat suatu kegagalan (Sudoyo, 2006). Remaja berusaha untuk belajar dengan mendapatkan pendidikan yang telah diberikan. Sebagian besar remaja dengan usia 16-21 tahun memiliki aspek kognitif yang baik dalam manajemen stress.

1) Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1999) ciri-ciri masa remaja antara lain:

a) Masa remaja sebagai periode yang penting

Remaja mengalami perembangan fisik dan mental yang cepat dan penting dimana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru

b) Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, tetapi peralihan

merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang yang akan datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya

c) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dengan pesat diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap yang juga berlangsung pesat. Perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun

d) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan ini, yaitu:

(1) Sepanjang masa kanak-kanak masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah

(2) Remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru

e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting dari pada bersikap individualistis. Penyesuaian diri dengan kelompok pada remaja awal masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan, namun lambat laun mereka mulai

mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lain

- f) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
 Anggapan stereotype budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal

- g) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja pada masa ini melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistic cita-citanya ia semakin menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri

- h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa yaitu merokok, minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang mereka inginkan.

Sesuai dengan pembagian usia remaja menurut Monks (1999) maka dapat kita lihat tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, disertai dengan karakteristik, yaitu:

1) Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah tersinggung secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan mengerti oleh orang dewasa.

2) Remaja madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan naristik yaitu mencitai dirinya sendirinya, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

3) Remaja akhir (18-21 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian :

- a) Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru
- c) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d) Egosentrisme (telalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain
- e) Tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum

3. Konsep Stress

a. Definisi Stres

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut WHO (2003), stress adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Sriati, 2008).

(Sarafino, Smet, 1994) mengkonseptualisasikan stress ke dalam tiga pendekatan yaitu:

1) Stress sebagai stimulus

Pendekatan ini memiliki **focus** pada lingkungan. Sumber stress hadir dalam bentuk keadaan yang mengancam dan membahayakan sehingga menimbulkan ketegangan. Sumber stress ini disebut stressor

2) Stress sebagai respon

Fokus dari pendekatan ini adalah reaksi seseorang terhadap stressor. Reaksi ini muncul dalam dua bentuk yaitu psikologi dan fisiologis. Bentuk psikologis meliputi tingkah laku, pola pikir, dan emosi, seperti saat tegang. Bentuk fisiologis mencakup gerakan tubuh yang meningkat detak jantung, julu terasa kering, perut terasa tegang dan berkeringan. Respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap *stressor* dinamakan *strain*.

3) Stress sebagai proses

Proses yang dimaksud meliputi *stressor* dan *strain*, ditambah dimensi yang penting yaitu hubungan antara individu dengan lingkungan. Termasuk dalam proses ini adalah interaksi dan penyesuaian diri yang berlangsung secara berkesinambungan dinamakan transaksi antara individu dan lingkungan, yang satu mempengaruhi dan dipengaruhi oleh yang lain. Stres tidak hanya sebuah stimulus dan sebuah respon tetapi lebih dari sebuah proses yaitu individu sebagai perantara yang aktif dapat

mempengaruhi tekanan *stressor* melalui tingkat laku, pikiran, dan strategi emosional, sehingga pada tiap individu akan muncul reaksi terhadap stress yang berbeda pada stressor yang sama.

(Sarafino, Smet, 1994) mendefinisikan stress sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Berdasarkan beberapa defenisi diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stress adalah respon individu terhadap keadaan yang memicu stress (*stressor*) yang mengancam sehingga individu merasa tertekan dan individu akan beraksi secara fisiologis maupun psikologis. Stress yang dialami individu dinyatakan dalam suatu derajat yang selanjutnya disebut tingkat stres.

b. Sumber Stres

Kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut *stressor*. Stressor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stress. Secara umum, stressor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Stressor Fisik

Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

2) Stressor Sosial

a) Stressor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.

b) K eluarga, misalnya peranseks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain

- c) Jabatan dan karier, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atas atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
- d) Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan social yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan social yang buruk.

3) Stressor Psikologis

a) Frustrasi

Adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karna ada hambatan

b) Ketidakpastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan *inferior*

c. Faktor-faktor stress

Faktor penyebab gangguan yang disebabkan oleh stress berdasarkan beberap sudut pandang atau pendekatan. Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stress. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa

1) Sudut pandang psikodinamik

Mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi-emosi dan depresi

2) Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stress dan gangguan psikologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu.

3) Sudut pandang kognitif dan perilaku

Menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulus aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormone stress.

Menurut Lazarus & Cohen (1977), tipe-tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress yaitu:

1) *Daily hassles*

Yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya

2) *Personal stressor*

Yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya

Sedangkan penelitian Alvin (2007) dalam Raisya (2018) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress dalam akademik, faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu:

1) Faktor Internal

a) Pola pikir

Seseorang yang berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk mengendalikan situasi dalam keadaan apapun, maka mereka cenderung mengalami stress berat.

b) Kepribadian

Toleransi terhadap stress yang dialami seseorang mahasiswa dapat ditentukan oleh tipe kepribadiannya. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang optimis biasanya mengalami tingkat stress yang kecil.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat stress. Dimana faktor ini dapat menggamarkan situasi dan kondisi individu

2) Faktor Eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Adanya kurikulum yang berbeda dalam sistem pendidikan menjadi faktor penyebab timbulnya stress akademik.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan ini terutama berasal dari orang tua, keluarga, guru/dosen, teman sebaya, dan diri sendiri

c) Dorongan status sosial

perbedaan pendidikan sering dijadikan suatu symbol status social bagi sebagian kalangan masyarakat. Seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi akan dihormati, sebaliknya jika seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan rendah akan diremehkan.

d. Gejala Stres

Gejala terjadinya stress secara umum terdiri dari 2 (dua) gejala:

1) Gejala Fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain.

2) Gejala Psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali. Peristiwa yang tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diprediksi, atau yang menentang pandangan kita terhadap diri sendiri, cenderung dirasakan sebagai stress. Terhadap tiga kategori dasar tentang mengapa sebagian orang cenderung menilai suatu peristiwa sebagai stress, yaitu:

1) *Psychoanalytic Theory*

Kecemasan Neurotik yaitu keemasan yang tidak proposional terhadap bahaya aktual. Freud yakin bahwa kecemasan neurotik berasal dari konflik bawah sadar di dalam seorang individu antara impuls id yang tidak dapat diterima dan batasan-batasan yang diberikan oleh ego dan superego. Menurut teori psikoanalitik

2) *Behavioral Theory*

Sementara itu freud memandang konflik bahwa sadar sebagai sumber internal respons stress, ahli behavioris telah memfokuskan pada cara di mana individu belajar mengasosiasikan respons stress dengan situasi tertentu. Sebagian fobia berkembang melalui pengkondisian klasik. Sebagai contohnya, seseorang yang mobilnya hamper tebalik di jalan di pinggir jalan yang curam mungkin akan mengalami ketakutan tiap kali ia berada di tempat tinggi. Kadang-kadang ketakutan sulit untuk dihilangkan. Jadi, orang dapat terus mengalami ketakutan tentang situasi tertentu karena mereka secara kronis menghindari situasi tersebut dan dengan demikian tidak pernah menantang ketakutan diri mereka sendiri.

3) *Cognitive Theory*

Ketidakterdayaan yang dipelajari yang diajukan oleh Abrahamson dan sejawat (1978) memfokuskan pada satu tipe gaya kepribadian. Para peneliti tersebut berpendapat bahwa jika seseorang mempertalikan peristiwa negative dengan penyebab internal pada dirinya (ini salah saya) mereka paling mungkin menunjukkan respons ketidakberdayaan dan terdepresi terhadap peristiwa negatif. Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya yang konsisten untuk membuat atribusi

suatu peristiwa dalam kehidupannya, yang dinamakan gaya atribusional.

e. Tahapan Stres

Gejala –gejala stress pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stress timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bila mana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya. dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress sstressi berikut:

1) Stress Tahap 1

Tahap ini merupakan tahapan stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
- b) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasa
- c) Merasa mampu menyelesaikan perkerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis

2) Stress Tahap II

Dalam tahapan ini dampak stress yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap 1 di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energy yang mengalami deficit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stress tahap II adalah sebagi berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar
- b) Merasa mudah lelah sesudah makan siang
- c) Lekas merasa capai menjelang sore hari
- d) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman
- e) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g) Tidak bisa santai

3) Stress Tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stress tahap II tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
- b) Ketegangan otot-otot semakin terasa
- c) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d) Gangguan pola tidur (*insomnia*)
- e) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan)

4) Stress Tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stress tahap III di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stress tahap IV akan muncul:

- a) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit

- b) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*)
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi yang menegangkan
- f) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
- g) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya

5) Stress Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stress tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

- a) Kelelah fisik dan mental yang semakin mendalam
- b) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- c) Gangguan sistem pencernaan semakin berat
- d) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat

6) Stress Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahap klimaks, seseorang mengalami serangan panic (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stress tahap VI ini berulang kali dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stress tahap VI ini adalah sebagai berikut:

- a) Debaran jantung teramat keras
- b) Susah bernafas (sesak dan megap-megap)

- c) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringatan bercucuran
- d) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e) Pingsan atau *kolaps*

f. Tingkat dan Bentuk Stres

Stress sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin tidak ada manusia biasa yang belum pernah merasakan stress. Stress kini menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan. Berdasarkan gejalanya, stress dibagi menjadi dua tingkat yaitu:

1) Stress Ringan

Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritik dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stress yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stress Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan anak yang sakit atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stress sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stress Berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan

financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, social pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan social, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

Istilah stress yang digunakan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari umumnya mengacu pada perasaan atau reaksi negatif terhadap suatu peristiwa. Sebenarnya stress bukan hanya sesuatu hal yang “buruk” karena hal yang “baik” pun, istilah yang dapat membedakan tipe stress, yaitu:

- a) *Distress* merupakan stress yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau social individu
- b) *Eustress* merupakan stress yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu. *Antonovsky* (dalam *Sherridan dan Radmacher, 1992*) menambahkan bahwa stress juga dapat bersifat netral yaitu tidak memberikan efek buruk maupun baik. Ini terjadi bila intensitas atau durasi stressor sangat kecil atau kemampuan adaptasi individu sangat baik sehingga stressor dapat dikendalikan.

Dampak akibat stress, faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap stressor adalah sebagai berikut:

- a) Pengalaman sebelumnya. Seseorang yang pernah mengalami situasi *stressfull* pada umumnya mampu menghadapi dengan baik jika situasi yang menyebabkan stress muncul lagi

- b) Informasi. Informasi mengenai suatu peristiwa *stressfull* dapat memberikan persiapan kepada seseorang untuk menerima keadaan tersebut sehingga mengurangi intensitas dari stress.
- c) Perbedaan individu. Sebagian orang berusaha untuk melindungi diri mereka dari dampak stress seperti penyangkalan atau melepaskan diri dari situasi tersebut
- d) Dukungan sosial. Dampak dari peristiwa stress dipengaruhi sistem sosial. Dukungan dan empati dari orang lain sangat membantu mengurangi tingkat stress
- e) kontrol. Kepercayaan seseorang untuk mengontrol situasi yang menyebabkan stress dapat mengendalikan situasi akibat stress

g. Dampak Stres

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori, yakni: dampak fisiologik, dampak psikologik, dan dampak perilaku-behavioral.

1) Dampak Fisiologik

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angina, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti *cardiovascular*, hipertensi, dst. Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut:

a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu

(1) Muscle & Sains myopathy : oto tertetu mengencangkan/melemah

(2) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri

(3) Sistem pencernaan : maag. Diare

b) Gangguan pada sistem reproduksi

(1) Amenorrhea: tertahannya menstruasi

(2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria

- (3) Kehilangan gairah sex
- d) Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst
- 2) Dampak Psikologik
 - a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*
 - b) kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan
 - c) pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses
- 3) Dampak Perilaku
 - a) Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak betreima oleh masyarakat
 - b) Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat
 - c) Stress yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran

h. Bersahabat dengan Stres di Sekolah

Secara sederhana, kita bisa menangani stress kehidupan sekolah dengan memakai STRESS lagi, namun tentu saja dalam akronim yang berbeda (Priyoto, 2014)

1) *S : Study Skills* & Sains

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stress, setidaknya mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga saya bisa belajar secara efektif tetapi juga *effesien* dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya

2) *T : Tempo-Time Management*

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu anda kuasai untuk menangani stress adalah manajemen waktu, untuk keperluan tersebut siswa perlu memiliki paradigm waktu yang tepat

3) *R : Rehat – Rest – Istirahat*

Tubuh kita *default* memerlukan, jeda, istirahat. Kita perlu belajar bagaimana *speeding*, tetapi *up* juga *slowing* dan bila *down* kita terampil untuk tidak memiliki keterampilan istirahat, leleh leleh, santai (bukan leha-leha) maka besar kemungkinan kita mengalami stress

4) *Eating and Exercise* (Makan dan Olahraga Kebugaran)

Tubuh kita membutuhkan asupan yang seimbang agar bisa bugar, bandingkan apabila kita mempergunakan suatu peralatan baru biasanya kita terlebih dahulu membaca buku manual yang disertakan oleh pabrik pencipta peralatan tersebut, oleh karena itu sebetulnya perlu kita cermati asupan apa yang baik untuk tubuh ini, menurut manual dari penciptanya

5) *S : Self – talk* (Percakapan Kalbu)

Self talk yaitu percakapan kalbu, dimana kita biasa mendengar apa yang kaya hati atau hati nurani katakana kepada kita. Isi percakapan itu bisa positif, membuat kita optimis, tetapi sering kali juga negatif, membuat kita tertekan stress. Kita masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antara kita dengan diri kita. Dalam hal menangani stress, kita perlu bisa secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita. Langkah ini biasa disebut percakapan kalbu: ‘stop ganti’ yang bisa kita latihlah di diri kita. Hal terpenting adalah bagaimana mengelola stress dengan sikap dan pola pikir yang

tepat melalui rasa syukur dan keikhlasan kepada sang penguasa kehidupan.

6) S : *Social Support* (jaringan pendukung)

Manusia adalah makhluk social, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian butuh perasaan yang tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan manakala lama tidak saling bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stress sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendiri yang sungguh mencekam. Itulah sebabnya dianjurkan kepada mahasiswa untuk membangun dan merawat jaringan supportifnya sehingga bisa saling mendukung di saat diperlukan. (Priyoto, 2014)

i. Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari

Hipnosis adalah kondisi seseorang yang memfokuskan kesadaran pada hal spesifik yang dicapai sendiri atau dipadu oleh hipnoterapis (Akmal et al, 2016)

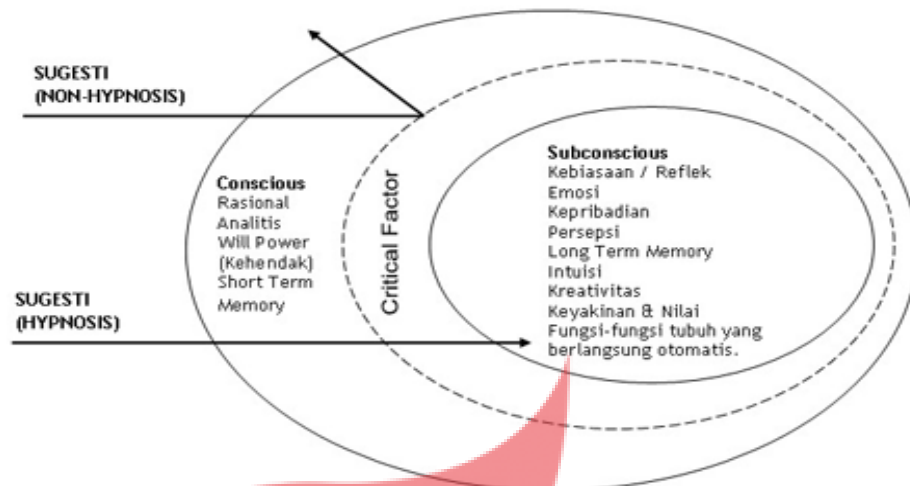
1) Prinsip kerja hipnosis

Menurut Majid (2014) manusia mempunyai dua jenis pikiran yang bekerja secara simultan dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar

a) Pikiran sadar/ *conscious mind* adalah proses mental yang disadari dan bisa dikendalikan. Fungsinya mengidentifikasi informasi yang masuk, membandingkan dengan data yang sudah ada dalam memori kita, menganalisis data yang baru masuk dan memutuskan data baru akan disimpan, dibuang atau diabaikan sementara

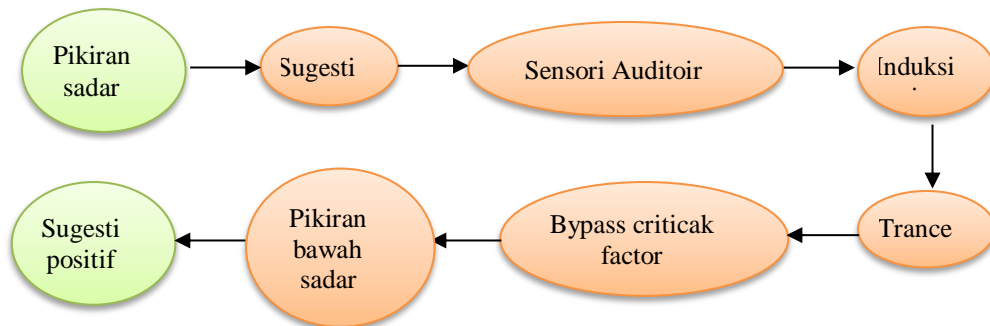
b) Pikiran bawah sadar/ *conscious* adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga tidak disadari. Semua fungsi organ tubuh kita diatur cara kerjanya dibawah sadar. Pikiran bawah sadar mengendalikan pikiran 9 lebih kuat

dibandingkan dengan pikiran sadar. Pikiran bahwa sadar mengendalikan pikiran 9 lebih kuat dibandingkan dengan



pikiran sadar. Garis putus – putus gambar diatas meilustrasikan *critical faktor*, merupakan bagian pikiran yang selalu menganalisis segala informasi yang masuk dan menentukan tindakan rasional seseorang. Critikal care ini melindungi pikiran bahwa sadar dari ide, informasi, sugesti atau bentuk pikiran lain yang bisa mengubah program pikiran yang sudah tertanam di bawah sadar. Sehingga efeknya sangat kecil bahkan tidak ada sama sekali, saat hipnotis melakukan hypnosis yang terjadi adalah hypnosis memotong jalur *critical factor* subjek dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bahwa sadar subjek.

Critical factor menjadi tidak aktif ketika seseorang dalam kondisi *trance hypnosis*, sehingga selama sugesti tidak bertentangan dengan kepercayaan dan nilai-nilai dasar yang dianut seseorang akan diterima oleh pikiran bahwa sadar sebagai kebenaran, kemudian disimpan sebagai program pikiran. Program pikiran yang sudah ditanam melalui sugesti dalam kondisi hypnosis akan memicu perubahan yang seketika dan permanen.



Skema 2.3 Proses kerja Hipnosis

2) Gelombang otak dan hypnosis

Jaringan otak manusia hidup menghasilkan gelombang listrik yang berfluktuasi, dalam satu waktu dapat menghasilkan gelombang otak secara bersamaan. Empat gelombang otak yang diproduksi adalah alpha, beta, theta, delta

a) Beta, frekuensi 12-25 Hz

Dominan pada saat tubuh dan pikiran rileks dan tetap waspada, menjalani aktifitas sehari-hari yang menuntut logika atau analisa tinggi, misalnya mengerjakan soal matematika, berdebat, olahraga, dan memikirkan hal-hal yang rumit gelombang ini memungkinkan seseorang memikirkan sampai 9 obyek secara bersamaan

b) Alpha, frekuensi

Berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Dominan pada saat tubuh dan pikiran rileks dan tetap waspada. Misalnya ketika kita sedang membaca menulis, berdoa dan ketika kita focus pada suatu obyek. Gelombang ini menandakan bahwa seseorang dalam kondisi hypnosis yang ringan

c) Theta, frekuensi 4-8 Hz

Dominan saat kita dalam kondisi hypnosis, meditasi dalam, hamper tidur, atau tidur disertai mimpi. Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

d) Delta, frekuensi 0,1-4 Hz

Dominan saat tidur lelap tanpa mimpi

3) Jenis – jenis *Hypnotherapy*

a) *Hypnotherapy* atau *Clinical Hypnosis*

Hypnotherapy atau *Clinical Hypnosis* adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnotis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnotis tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (simptom) atau akibat yang muncul.

b) *Medical hypnosis*

Yaitu penggunaan hipnotis untuk dunia medis, terutama oleh dokter ahli bedah dan dokter gigi dalam menciptakan efek anesthesia tanpa menggunakan obat bius. Teknik hipnotis yang digunakan untuk anestesi sudah digunakan oleh John Elliotson (1791 -1868). Elliotson adalah dokter yang pertama kali menggunakan mesmerisme (nama kuno dari hypnotism) untuk melakukan pembedahan tanpa rasa sakit. Pada masa Elliotson hidup, belum ditemukan anestesi (obat bius) sehingga sebagian dokter menggunakan hipnotis.

c) *Comedy Hypnosis*

Comedy Hypnosis adalah hipnotis yang digunakan untuk hiburan semata. *Comedy Hypnosis* juga sering disebut sebagai *Stage Hypnosis*. Dinamakan *stage hypnosis* atau hipnotis panggung karena pada awalnya hipnotis untuk hiburan hanya dipertunjukkan di atas panggung. Namun *Comedy Hypnosis* sekarang tidak terbatas dalam panggung tetapi bisa Di jalan, taman, mall, kampus atau dimana saja.

d) *Forensic hypnosis*

Dalam penyelidikan kepolisian, hipnotis bisa digunakan untuk menggali informasi dari saksi. Dengan bantuan hipnotis, korban atau saksi bisa mengingat kembali dengan jelas dalam

kondisi pikiran yang tenang

4. Relaksasi Hipnosis Lima Jari

Teknik Relaksasi Lima Jari adalah suatu teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Priese and Wilson (2006). Terapi generalis ini dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami (Nugroho, 2016). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mu'afiro, Adin & Emilia (2004) dalam (Astuti,dkk, 2017) menyatakan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan.

Langkah-langkah dari teknik relaksasi lima jari yaitu :

- a) Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.
- b) Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen- momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting).
- c) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.
- d) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

B. Konsep Teori Keperawatan Sister Calista Roy

Model adaptasi Roy untuk keperawatan merupakan suatu teori yang diturunkan dari teori sebelumnya diantaranya teori Harry Helson mengenai psikofisika yang diperluas menjadi ilmu sosial dan perilaku (Roy, 1984). Stimulus adalah faktor apapun yang bisa mencetuskan respons. Stimulus dapat muncul dari lingkungan internal maupun eksternal.

Tingkat adaptasi merupakan efek gabungan dari tiga kelas stimulus berikut ini:

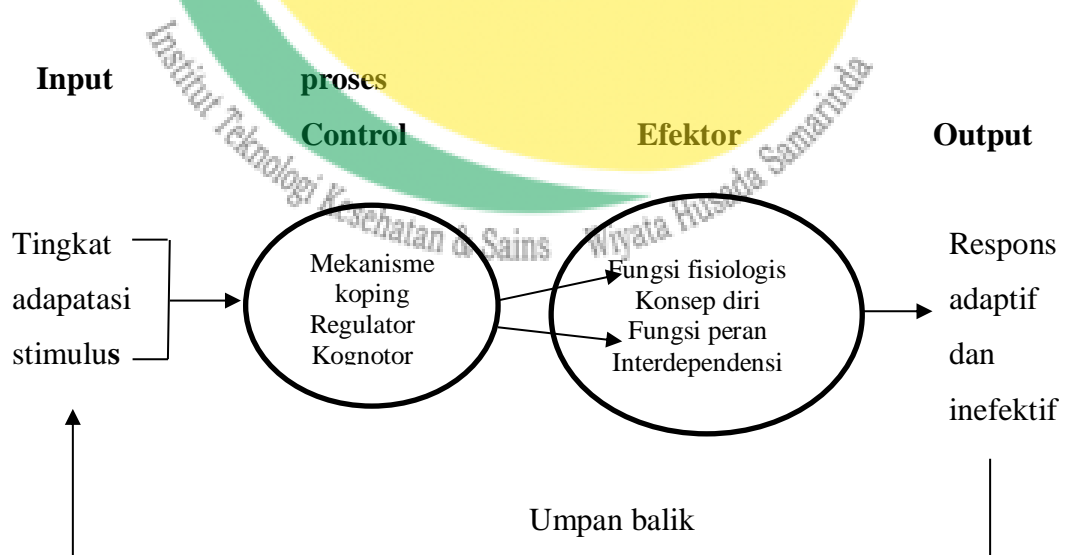
1. Stimulus fokal yaitu stimulus yang memicu individu dengan segera
2. Stimulus kontekstual yaitu stimulus lain yang menambah dampak stimulus fokal
3. Stimulus residual adalah faktor lingkungan yang dampaknya tidak jelas dalam situasi tertentu

Teori helson mengembangkan konsep zona level adaptasi, yang menentukan apakah suatu stimulus akan menimbulkan efek positif atau negatif. Menurut teori helson, adaptasi adalah proses berespons terhadap perubahan lingkungan baik secara positif atau negatif. Mekanisme coping yang didapat “dikembangkan melalui strategi-strategi tertentu misalnya belajar pengalaman yang dihadapi selama hidup akan menyumbangkan pembentukan respon tertentu terhadap suatu stimulus. Subsistem regulator, regulator adalah proses coping utama yang melibatkan sistem syaraf, kimiawi, dan hormonal. Subsistem kognotor, kognotor adalah proses coping utama yang melibatkan empat saluran kognitif-emosi: proses persepsi dan informasi, belajar, menilai dan emosi.

Mode identitas konsep diri-kelompok adalah satu dari tiga mode psikososial; yang berfokus pada aspek psikologis dan spriritual sistem manusia. Konsep diri dapat didefinisikan sebagai kumpulan kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri pada waktu tertentu yang terbentuk dari persepsi internal dan persepsi dari reaksi orang lain. Komponen konsep diri meliputi : (1) fisik diri, termasuk di dalamnya sensasi dan citra tubuh, dan (2) personal diri, yang mencakup konsistensi diri, ideal diri atau harapan diri dan moral-etik-spriritual diri. Mode identitas kelompok mencerminkan bagaimana orang – orang dalam suatu kelompok memandang diri mereka sendiri berdasarkan umpan balik dari lingkungan. Mode identitas kelompok terbentuk dari hubungan interpersonal. Citra diri kelompok, lingkungan sosial, dan budaya.

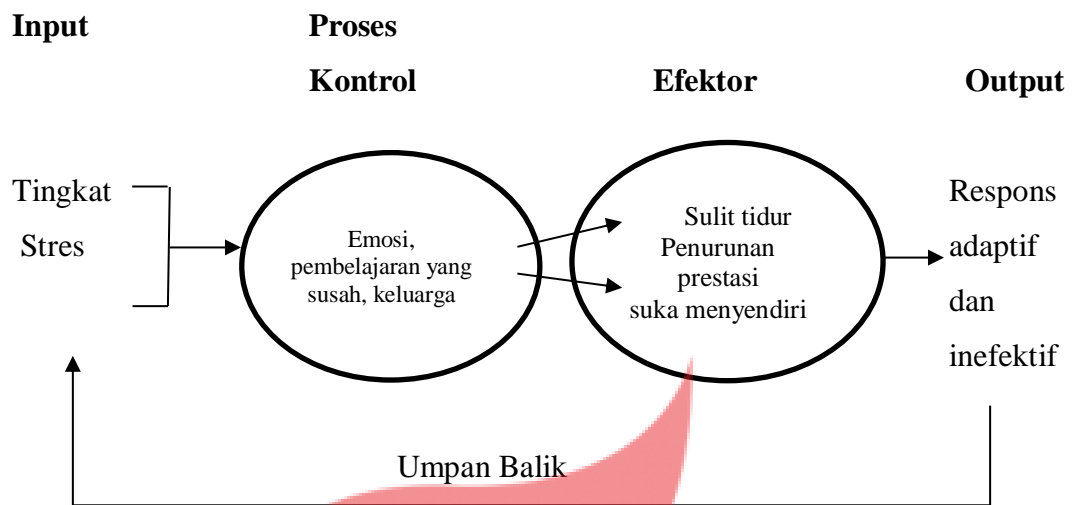
Mode fungsi peran yaitu satu atau dua mode sosial yang berfokus pada peran seseorang di masyarakat. Suatu peran, sebagai seperangkat harapan mengenai bagaimana seseorang dengan posisi tertentu berperilaku terhadap orang lain dengan posisinya masing-masing. Setiap orang memiliki peran primer, sekunder dan tersier peran-peran ini dilaksanakan dengan perilaku yang bersifat instrumental ataupun ekspresif. Mode interdependensi berfokus pada hubungan yang erat dari orang-orang (secara individu maupun kolektif) dan tujuan, struktur, serta perkembangan mereka.

Roy mendefinisikan lebih lanjut mengenai adaptasi agar relevan dengan penerapannya di abad kedua puluh satu. Menurut Roy adaptasi mengacu pada suatu proses dan luaran di mana manusia yang berfikir dan merasa, sebagai individu maupun dalam kelompok, menggunakan keasadaran dan pilihan untuk menciptakan keterpaduan antara manusia dan lingkungan. Manusia bukan hanya suatu sistem yang berjuang menghadapi stimulus lingkungan untuk mempertahankan integritasnya akan tetapi, setiap kehidupan manusia memiliki tujuan dalam semesta ini yang bersifat kreatif, dan setiap orang tidak dapat dipisahkan dari lingkungannya.



Skema 2.1 Kerangka Teori Keperawatan Sister Calissta Roy (1984)

C. Kerangka Teori penelitian



Skema 2.2 Kerangka Teori Penelitian Modifikasi Berdasarkan Teori Keperawatan Nola J. Pender (2002)



D. Hipotesa Penelitian

Hipotesa adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pernyataan peneliti. Maka dari kerangka konsep peneliti diatas didapatkan hipotesa dalam penelitian ini.

1. Hipotesa Alternatif : (Ha)

Ada pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja



Keterangan: \longrightarrow : Arah hubungan
 \square : Diteliti

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi untuk penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI SMA Negri 3 Kota Samarinda yang berjumlah 323 siswa-siswi.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini peneliti adalah sebagian populasi dijadikan sampel yang berjumlah 35 siswa siswi. Pengambilan sampel yang digunakan adalah remaja SMA kelas XI yang mengalami stress di SMA Negri 3 Samarinda.

Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus analitik numeric berpasangan (Dahlan, 2018).

$$n = \left(\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X1 - x2} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(1,64 + 1,28)}{2} (4) \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(2,92)}{2} (4) \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(11,68)}{2} \right)^2$$

$$n = (5,84)^2$$

$$n = 35$$

Keterangan :

$Z\alpha$: Kesalahan Tipe 1 sebesar 5% dengan nilai 1,64

$Z\beta$: Kesalahan Tipe 2 10 % dengan nilai 1,28

$X1 - x2$: Selisih minimal yang dianggap bermakna dengan nilai 2

S : Standar deviasi bernilai 4 (Kepustakaan)

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dari populasi penelitian ini adalah:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2016). Kriteria inklusi bagi responden dalam penelitian yaitu:

- 1) Siswa/siswi kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Samarinda yang mengalami stres
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Siswa-siswi yang mampu membaca, menulis dan berbahasa Indonesia
- 4) Siswa/siswi yang memiliki Handphone

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria atau ciri-ciri anggota populasi yang tidak bisa dijadikan sampel penelitian (Dahlan, 2014).

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3 Samarinda yang sedang sakit saat proses pengambilan sampel

D. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi. Teknik sampling dalam penelitian ini *probability sampling* dimana pengambilan sampel yang memberikan kesempatan atau peluang yang sama kepada setiap individu dalam populasi tersebut untuk menjadi sampel penelitian (Dharma, 2011). Teknik penelitian ini dengan menggunakan *stratified random sampling* yaitu peneliti mempertimbangkan stratifikasi atau strata yang terdapat

dalam populasi sehingga setiap strata terwakili dalam penelitian (Dharma, 2011). Metode *stratified random sampling* pada setiap kelas bertujuan agar jumlah populasi memiliki peluang yang sama. Teknik acak dalam penelitian ini dengan menggunakan *aplikasi random generator*, dimana peneliti memasukkan semua nama responden berdasarkan nomor absensi, lalu peneliti mengacak nomor tersebut sampai jumlah sampel terpenuhi.

Pengambilan sampel dilakukan pada kelas XI, yang terdiri dari kelas IPA sampai dengan IPS.

Rumus perhitungan sampel *stratified random sampling* sebagai berikut :

$$N_i = \frac{N_i}{n} \times N$$

Keterangan :

N_i = jumlah sampel persub populasi

N_i = total sub populasi

n = total populasi

N = besarnya sampel

Tabel jumlah perhitungan sampel masing-masing kelas XI IPA dan IPS
(Tabel 3.1 Perhitungan Sampel)

No.	Kelas	Jumlah murid	Perhitungan	proporsi
1.	XI IPA 1	36	$36/216 \times 23$	4
2.	XI IPA 2	36	$36/216 \times 23$	4
3.	XI IPA 3	36	$36/216 \times 23$	4
4.	XI IPA 4	36	$36/216 \times 23$	4
5.	XI IPA 5	36	$36/216 \times 23$	4
6.	XI IPA 6	36	$36/216 \times 23$	4
7.	XI IPS 1	35	$35/107 \times 11$	3
8.	XI IPS 2	36	$36/107 \times 11$	4
9.	XI IPS 3	36	$36/107 \times 11$	4
10.	Total	323		35

E. Variabel Penelitian

Menurut Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok.

Variabel adalah karakteristik yang melekat pada populasi, bervariasi antara satu orang dengan yang lainnya dan teliti dalam suatu penelitian, kemudian membentuk hubungan antara variabel-variabel yang diteliti tersebut menggunakan uji statistik yang sesuai (Kelana, 2011). Berikut adalah variabel-variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya timbulnya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2014). Penelitian variabel independen (bebas) pada penelitian ini yaitu teknik relaksasi hipnosis 5 jari

2. Variabel Terikat (*dependen variable*)

Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Penelitian ini variabel terikatnya adalah tingkat stress pada remaja

E. Definisi Operasional

Menurut Nursalam (2002) menyatakan bahwa definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang diamati (diukur) itulah merupakan kunci dari definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap objek atau fenomena yang kemudian dapat diulang oleh orang lain.

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Uur	Hasil ukur	Skala
Variabel Independen: Tehnik relaksasi hipnosis 5 jari	Menghipnotis diri sendiri yang mampu memberikan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi atau menurunkan tingkat ketegangan dan stress yang ada dalam pikiran seseorang.	Menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) Power Point Slide Video Hipnosis Lima Jari	-	-
Variabel Dependen tingkat stress remaja	Suatu kondisi perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa stress itu berasal dari sumber-sumber daya istem biologis, psikologis dan sosial individu	Kuesioner DASS 21 (<i>Depression anxiety and stress scale</i>) yang terdiri dari 21 pertanyaan pilihan jawaban menggunakan skala likert:	Normal= skor 0-14 Stres ringan=skor 15-18 Stres sedang=skor 19-25 Stres berat=skor 26-33 Stres sangat berat=skor > 34	Ordinal
Sebelum hipnosis 5 jari	dilakukan Pre-tesnya akan dilakukan sebelum melakukan intervensi hipnosis 5 jari dibagikan kuesioner untuk mengukur tingkat stresnya	0 =Tidak pernah 1=Kadang-kadang 2= sering 3=hampir selalu		
Sesudah intervensi hipnosis 5 jari	diberikan Post-tes nya akan dilakukan setelah selesai melakukan intervensi hipnosis 5 jari			

F. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Tempat atau lokasi pada penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kota Samarinda

2. Waktu Penelitian

Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan bulan Juli-Agustus 2020

G. Instrument Penelitian

Menurut Prof.Dr. Soekidjo Notoatmojo (2010) menyatakan bahwa dalam pengumpulan data dengan cara apapun, selalu diperlukan suatu alat yang disebut “instrumen pengumpulan data”. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner.

1. Instrumen DASS dengan bantuan ahli bahasa diterjemahkan kedalam bahasa indonesia. Penulis dibantu oleh ahli bahasa Yanti Fauzy mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Pendidikan Indonesia
2. Bagian A berisikan tentang 21 item pertanyaan, alat ukur interaksi dengan teman sebaya ini menggunakan skala likert. Kuesioner ini menggunakan alternative jawaban yaitu tidak pernah (TP), kadang-kadang (KK), sering (S), Hampir selalu (HS).
2. Kuesioner A yaitu kuesioner DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond, S.H dan Lovibond P.F pada tahun 1995. Kuesioner DASS terdiri atas 21 item yang mengukur general psychological distress seperti depresi, kecemasan dan stress. Kuesioner ini untuk mengukur tiga skala yaitu depresi, kecemasan dan stress yang masing-masing skala memiliki 21 item pertanyaan. Pertanyaan yang mengukur depresi terdapat pada item 3, 10, 17, 13,16, 21, 5, pertanyaan yang mengukur kecemasan terdapat pada item 2, 4, 7, 19, 20, 15, 9 dan pertanyaan yang mengukur stres terdapat pada item 6, 8, 18, 12, 1, 14, 11. Jawaban tes DASS ini terdiri atas 4 pilihan disusun dalam bentuk skala yaitu 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= sering, 3=hampir selalu. Nilai yang diperoleh dari respon responden akan ditotal dan klategorikan sesuai dengan tingkat gangguan psikologis responden. Respon stress dikategorikan menjadi 5 yaitu normal= skor 0-14, stres ringan=skor 15-18, stres sedang=skor 19-25, stres berat=skor 26-33, stres sangat berat=skor > 34. Jika depresi yaitu Normal=skor 0-9; Depresi ringan=skor 10-13; Depresi sedang=skor 14-20; Depresi berat=skor 21-27; Depresi sangat berat= skor > 28. Jika cemas yaitu Normal= skor 0-7; Ansietas ringan=skor 8-

9; Ansietas sedang=skor 10-14; Ansietas berat=skor 15-19; Ansietas sangat berat=skor > 20.

(Tabel 3.3 Kisi Kisi Kuesioner)

Variabel	Dimensi	Indikator	No Pertanyaan
Depresi (Crawford & Henry 2005)		- Tidak ada perasaan positif	3
		- Tidak ada harapan	10
		- Orang yang tidak berharga	17
		- Sedih	16
		- Tidak tertarik	21
		- Hidup tak berarti	5
		- Malas berinisiatif	
Tingkat stres	Anxiety (Crawford & Henry 2005)	- Mulut kering	2
		- Sesak nafas	4
		- Sering gemetar	7
		- Sadar akan aksi gerak jantung	19
		- Ketakutan	20
		- Panik	15
		- Mempermalukan	9
Stress Anxiety p (Crawford & Henry 2005)		- Reaksi berlebihan	6
		- Mudah tersinggung	18
		- gugup	8
		- Sulit tenang	12
		- Sulit istirahat	1
		- tidak bisa memaklumi	14
		- gangguan Gelisah	11

Mega Nur Rahmawati, 2017

H. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat keaslian serta keabsahan suatu instrumen. Artinya sebuah instrument dikatakan valid apabila instrument tersebut mengukur apa yang harusnya diukur (dharma, kusuma kelana, 2011). Instrumen yang digunakan penelitisn ini berupa kuesioner DASS 21 dengan jumlah pertanyaan 21 item pertanyaan. Uji validitas dilakukan untuk menegtahui apakah instrumen atau kuesioner yang telah disusun benar-

benar mampu mengukur variabel penelitian. uji validitas digunakan untuk menguji seberapa cermat suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Hasil uji validitas instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.4 Hasil uji Validitas

Pertanyaan ke	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
1.	0.412	0,349	Valid
2.	0.419	0,349	Valid
3.	0.601	0,349	Valid
4.	0.751	0,349	Valid
5.	0.506	0,349	Valid
6.	0.732	0,349	Valid
7.	0.459	0,349	Valid
8.	0.875	0,349	Valid
9.	0.659	0,349	Valid
10.	0.681	0,349	Valid
11.	0.729	0,349	Valid
12.	0.724	0,349	Valid
13.	0.448	0,349	Valid
14.	0.550	0,349	Valid
15.	0.691	0,349	Valid
16.	0.594	0,349	Valid
17.	0.575	0,349	Valid
18.	0.458	0,349	Valid
19.	0.499	0,349	Valid
20.	0.620	0,349	Valid
21.	0.782	0,349	Valid

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, ditemukan bahwa nilai r hitung seluruh item pertanyaan memiliki nilai lebih dari r tabel 0,349 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan pada instrument penelitian dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reabilitas

Apabila suatu alat pengukuran telah dinyatakan valid, maka tahap selanjutnya adalah mengukur realibilitas dari alat tersebut. Reabilitas adalah ukuran yang menunjukkan konsistensi dari alat ukur dalam mengukur gejala yang sama dilain kesempatan. Suatu alat instrument

dikatakan reliabel jika digunakan berulang-ulang nilainya sama (Hamid, 2007).

Berikut merupakan hasil reabilitas yang telah dilakukan

Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.752	22

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 3.4 tersebut ditemukan nilai Cronbach's Alpha adalah $0,752 > 0,6$ sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini sudah dapat diandalkan untuk digunakan sebagai alat penelitian.

I. Prosedur Pengumpulan Data

Menurut Nursalam (2014) mengatakan bahwa (Burns dan Grove, 1999) mendefinisikan pengumpulan data adalah sebagai suatu proses pendekatan kepada subjek yang diperlukan dalam penelitian. Langkah-langkah dalam penelitian diperlukan dalam penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrument yang digunakan. Selama proses pengumpulan data, peneliti memfokuskan penyediaan subjek, melatih Tenaga pengumpulan data (jika diperlukan), memperhatikan prinsip-prinsip validitas dan reabilitas, serta menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi agar data dapat terkumpul sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Adapun prosedur pengumpulan data pada penelitian ini adalah:

1. Tahap Pesiapan Penelitian
 - a. Peneliti menyusun skripsi dan melakukan bimbingan
 - b. Peneliti mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan di Institusi Teknologi Kesehatan dan Sains wiayata Husada Samarinda

- c. Mengajukan surat izin studi pendahuluan di SMA Negri 3 Samarinda
 - d. Penelitian menemui wakil kepala sekolah SMA Negri 3 tersebut untuk pengambilan data
 - e. Mengurus surat perizinan penelitian ke Intitusi Kesehatan Teknologi dan Sains Wiyata Husada Samarinda
 - f. Peneliti selanjutnya kemudian akan melakukan tahap penyusunan studi pustaka, kemudian selanjutnya peneliti menyusun kelengkapan data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan proposal penelitian dan dilanjutkan dengan ujian proposal
2. Tahap Pelaksanan Penelitian
- a. Melakukan permohonan ijin dan kontrak waktu kepada responde n sebelum melakukan penelitian
 - b. Menjelaskan tujuan penelitian kepada responden
 - c. Mengajukan izin kesepakatan pada responden untuk menjadi sampel dan mendatangkan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*) bagi responden yang bersedia menajdi sampel penelitian
 - d. Memberikan kuesioner stress dengan menggunakan metode google from tentang stress dengan waktu 20 menit
 - e. Memberikan materi tentang tehnik relaksasi hipnosis 5 jari dengan waktu 10 menit
 - f. Memberikan video tehnik hypnosis lima jari agar siswa dan siswi memahami sebelum melakukan intervensi
 - g. Dibagi menjadi 4 kelompok yang tiga kelompok terdiri dari 9 orang dan satu kelompok lagi terdiri dari 8 orang akan diberikan intervensi sebanyak 2 kali, jadi sehari akan melakukan tindakan tersebut pada siang hari dan sore hari melalu aplikasi zoom
 - h. Menghubungi responden untuk melakukan pre test lalu memberikan tehnik relakasasi hypnosis 5 jari selama 2 kali pertemuan

- i. Lalu setelah selesai melakukan intervensi akan langsung melakukan evaluasi serta post test
 - j. Setelah itu peneliti mengukur tingkat stress pada remaja SMA
 - k. Setelah terisi semua data diolah dengan komputer dan dianalisa
3. Tahap Penyelesaian
 - a. Peneliti menyusun laporan dari hasil penelitian yang telah dilakukan
 - b. Peneliti mengikuti ujian hasil sebagai bentuk dari hasil laporan akhir penelitian
 4. Pengelolaan Data

J. Pengelolaan dan Analisa Data

1. Tahap Pengelolaan Data

Sebelum dianalisis data diolah terlebih dahulu. Langkah – langkah pengelolaan data

a. Memeriksa Data (*Editing*)

Editing dilakukan untuk mencermati kelengkapan pertanyaan yang dijawab oleh peneliti, melihat apakah catatan tersebut sudah jelas dan mudah dibaca, dan melihat apakah coretan yang sudah diperbaiki. Dalam tahap ini jangan sekali-kali untuk merubah keaslian data tersebut karena akan melanggar prinsip kejujuran

b. Memberi Kode (*Coding*)

Merupakan kegiatan pengkodean dimana mengubah data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Berdasarkan hasil penelitian skor jawaban yang diperoleh, jawaban dapat diberi kode sebagai berikut:

- 1) Tidak pernah nilai 0
- 2) Kadang – kadang nilai 1
- 3) Sering nilai 2
- 4) Hampir selalu nilai 3

c. Mengelompokkan Data (*Tabulating*)

Data disusun dalam bentuk table kemudian dianalisis, yaitu proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan

d. Memasukkan Data (*Procesing atau Entry Data*)

Peneliti melakukan coding melalui excel agar lebih mudah untuk dianalisis di salah satu program yang sudah umum digunakan untuk entry data adalah program *SPSS for Windows*

e. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Kegiatan yang dilakukan untuk mengecek kembali apakah masih terdapat kesalahan data atau tidak. Semua data yang sudah dimasukkan kedalam computer dipastikan benar dan tidak ada kesalahan, maka dilanjutkan dengan analisis data menggunakan computer

2. Analisa Data

Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil dari observasi, kuesioner atau angket, wawancara, catatan lapangan dan doumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, menyusun dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (siswanto, 2013).

Menurut Sugiyono (2011) dalam penelitian kuantitatif (penelitian analitik), kegiatan analisa data merupakan pengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan dari variabel seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang di teliti, melakukan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Perhitungan dan analisis data pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan program komputer atau *software statistik*.

1. Uji Normalitas

Setelah penelitian melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh pada penelitian apakah data tersebut memiliki distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah populasi pada penelitian ini memiliki sebaran data yang normal sehingga sampel yang diambil dapat mencerminkan populasi. Untuk mengetahui distribusi data pada penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang <50 (Dahlan, 2011).

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Limajari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja

Variabel	p-Value
Pre test hipnosis	0,531
Post test hipnosis	0,312

Berdasarkan tabel 4.1 hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebelum diberikan hipnosis lima jari *p value* adalah $0,531 > 0,05$, berarti distribusi normal kemudian pada hasil uji *Shapiro Wilk* sesudah dilakukan hipnosis lima jari pada *p-value* adalah $0,312 > 0,05$, berarti berdistribusi normal.

2. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisa tiap variabel dari hasil penelitian. tujuan analisa data ini adalah untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel berdasarkan karekteristiknya masing-masing pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan prestasi dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariate dilakukan terhadap dua variabel yang dicurigai berhubungan, dalam analisa dengan membandingkan dua variabel yang bersangkutan, kemudian dilakukan analisa uji statistic dan menganalisa keeratan korelasi antara dua variabel (Notoadmojo, 2012).

Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh tehnik realaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress remaja dengan menggunakan uji *paired-t test* berpasangan. Tujuan dari uji *paired-t test* berpasangan adalah untuk melihat apakah ada pengaruh setelah diberikan tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres remaja. Alasan peneliti menggunakan uji *paired-t test* karena hasil dari uji bivariat berdistribusi normal.

K. Etika Penelitian

Semua penelitian yang erat kaitannya dengan manusia sebagai objek harus mempertimbangkan etika. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kesehatan seringkali terdapat masalah etik sehingga diperlukan satu etik penelitian (Potter dan Perry, 2005) sebagai berikut:

1. Lembaran Persetujuan Penelitan (*informed consent*)

Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan penelitian serta memberikan lembar *informed consent* sebagai tanda bersedia menjadi responden.

2. Kerahasiaan (*confidentiality*)

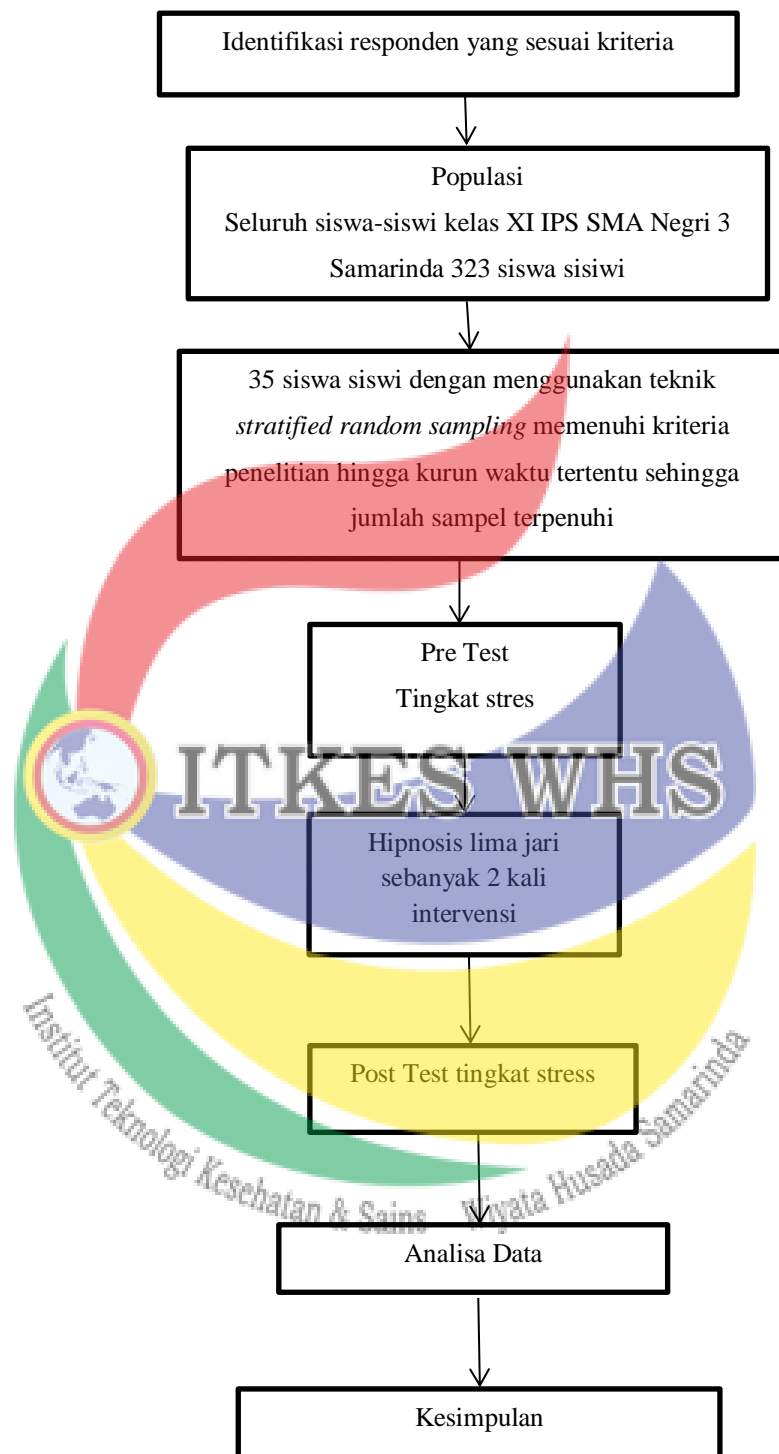
Peneliti memberikan kode yang merupakan inisial sebagai pengganti identitas responden.

3. Berkeadilan (*justice*)

Prinsip ini mengutamakan keadilan, dalam penelitian ini tidak akan membedakan intervensi pada satu responden dengan responden lainnya, tidak ada diskriminasi dan membeda-bedakan, semua perlakuan sama dan adil

L. Alur Penelitian

Alur penelitian yang direncanakan penelitian adalah sebagai berikut:



Skema. 3.3 Alur Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMA N 3 Samarinda Kalimantan Timur 2020”. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 35 siswa dan siswi untuk menjadi responden. Penelitian ini dilakukan tanggal 4 Agustus 2020. Situasi yang tidak memungkinkan untuk terjun ke sekolah dikarenakan adanya wabah *Covid-9*, sehingga penelitian dilaksanakan di rumah masing-masing secara online dengan menggunakan *google form pretest dan posttest* berdurasi 5 menit dan dilakukan proses pemberian tehnik relaksasi hypnosis lima jari berdurasi 20 menit dan dilakukan sesi diskusi selama 10 menit yang disampaikan melalui aplikasi *zoom meeting*.

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat SMAN 3 Samarinda

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Samarinda, merupakan salah satu sekolah Menengah Atas Negeri yang terletak di Jl. Ir. H. Juanda 20, Samarinda Provinsi Kalimantan Timur. SMAN 3 Samarinda berdiri pada 14 Agustus Tahun 1981. Sekolah ini memiliki 2 jurusan yaitu IPA dan IPS, dan juga memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya Palang Merah Remaja (PMR), Majalah Dinding (GAMAD), English Club, Tari tradisional, dll.

Dahulu sekolah ini hanya memiliki gedung dengan 1 lantai dengan 4 kelas. Dengan bertambahnya waktu, maka berkembang juga bangunan disekolah, tahun 2006 berdiri Musholla, tahun 2008 bangunan yang baru dengan 2 lantai lantai dan tahun 2009 ruangan olahraga. Sampai saat ini, sekolah ini memiliki 24 kelas.

Awalnya sekolah ini hanya memiliki 84 orang siswa, yang diajarkan oleh 11 orang guru, lalu berkembang dengan pesat tahun 2011 terdapat 999 siswa dan 67 orang guru. Selain Bahasa Inggris, sejak awal berdirinya sekolah Bahasa Jerman sudah di ajarkan di seluruh kelas

sebagai satu-satunya bahasa asing. Tahun 2001 diajarkan juga Bahasa Arab

2. Tujuan

Meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

3. Visi dan Misi

a. Visi

Cerdas, komperatif, berbudaya dan berakhlak mulia dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Cerdas meliputi: cerdas spriritual, cerdas emosional, cerdas intelektual, cerdas konestesis
- 2) Komperatif meliputi: bersemangat juang tinggi, Inovatif, Berorientasi global
- 3) Berbudaya meliputi: menjunjung tinggi budaya bangsa, mengembangkan budaya belajar, mengembangkan budaya sadar mutu

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik secara komprehensip
- 2) Meningkatkan kualitas input, proses, output dan outcome
- 3) Meningkatkan keprofesionalan dan akuntabilitas satuan pendidikan berdasarkan standar nasional dan global
- 4) Memberdayakan peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan pendidikan

B. Hasil Penelitian

1. Uji Univariat

a. Berdasarkan Karakteristik Responden

1) Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada siswa-siswi SMA N 3 Samarinda yang mengalami tingkat stres pada remaja pada bulan Juli-Agustus tahun 2020 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin di SMA N 3 Samarinda pada Juli-Agustus 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	10	28,6%
Perempuan	25	71,4%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, didapatkan hasil data menurut jenis kelamin pada siswa-siswi SMA N 3 Samarinda pada bulan Juli-Agustus tahun 2020 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah 25 (71,4%) responden dan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 10 (28,6%) responden.

2) Usia

Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada siswa-siswi SMA N 3 Samarinda yang mengalami tingkat stres pada remaja bulan Juli-Agustus tahun 2020 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA N 3 Samarinda pada Juli-Agustus 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
16	8	22,9%
17	27	77,1%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, didapatkan hasil data usia pada siswa-siswi SMA N 3 Samarinda yang mengalami tingkat stres pada bulan Juli-Agustus tahun 2020 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dengan usia 17 tahun sebanyak 27 orang dengan presentase sebesar (77,1%), dan dengan usia 16 tahun sebanyak 8 orang dengan presentase sebesar (22,9%).

Analisa Univariat untuk mendeskripsikan semua variable yang diteliti. Adapun variable yang dianalisis dalam penelitian ini adalah numerik dengan menghitung mean. Standar deviasi, nilai maksimum dan minimum serta nilai median.

Tabel 4.3
Tingkat Stres Sebelum Dan Setelah Dilakuakn Intervensi Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Pada Remaja Juli-Agustus 2020 (n=35)

Variabel	Mean	Median	SD	Min- Max	95%CI	
					Lower	Upper
Pre Test Hipnosis	42.06	40.00	14.146	16-72	37.20	46.92
Post Test Hipnosis	28.69	28.00	14.422	4-56	23.73	33.64

Berdasarkan table diatas, diketahui skor rata-rata stres sebelum dilakukan tindakan intervensi tehnik relaksas hypnosis lima jari memiliki nilai yaitu 42.06, kemudian setelah dilakukan pemberian intervensi tehnik relaksasi Hipnosis lima jari yang diperoleh skor rata-rata stress pada siswa yaitu 28.69. hal ini berarti pemberian intervensi pada siswa untuk menurunkan stress dengan menggunakan tehnik relaksasi hypnosis lima jari akan berdampak kepada menurunnya skor rata-rata stress pada siswa skor rata-rata stress pada mahasiswa setelah dilakukan tindakan pemberian tehnik relaksasi hypnosis lima jari.

2. Hasil Analisa Bivariat

Analisa bivariate digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat stress pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Sebelum dilakukan analisis bivariate maka dilakukan uji normalitas tahap variable tingkat stress sebelum dan sesudah intervensi. Pada penelitian ini uji normalitas terhadap penelitian numerik menggunakan uji *Shapiro wilk* hasil uji normalitas dengan nilai 0.531 untuk pre test tehnik relaksasi hypnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja dan post test tehnik relaksasi hypnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja hasil ini menunjukkan distribusi variable tingkat stress pada remaja pre dan post test pada remaja berdistribusi normal, sehingga uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired_t_test*.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Pada Remaja
(n=35)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Pre test		
Normal	0	0%
Stres ringan	1	2,9%
Stres sedang	4	11,4%
Stres berat	6	17,1%
Stres sangat berat	24	68,6%
Total	35	100%
Post test		
Normal	5	14,3%
Stres ringan	4	11,4%
Stres sedang	5	14,3%
Stres berat	10	28,6%
Stres sangat berat	11	31,4%
Total	35	100%

Berdasarkan hasil dari tabel 4.4 diperoleh hasil dari 35 reponden didapatkan hasil pre testnya sebanyak 24 orang yang mengalami stres sangat berat dengan presentase (68,6%) dan hasil post tesnya terdapat penurunan tingkat stres yang diperoleh sebanyak 11 orang dengan presentase (31,4%).

Table 4.5
Perbedaan Selisih Skor Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum Dan
Setelah Diberikan Intervensi Hiposis Lima Jari Pada Remaja, Juli-
Agustus 2020 (n=35)

Variabel	Pengukuran	Mean±SD	Mean	95% CI		Sig.(2-Tailed)
			Difference	Lower	Upper	
Tingkat Stres	Sebelum	42.06±14.146	13.37±20.05	37.20	46.92	0.000
	Setelah	28.69±14.422		23.73	33.64	

Hasil uji menunjukkan sebelum dilakukan intervensi pemberian tehnik relaksasi hipnosis lima jari pada remaja mendapatkan rata-rata skor tingkat stress sebesar 42.06 dengan standar deviasi sebesar 14.146 dan setelah dilakukan intervensi skor tingkat stress pada remaja menjadi 28.69 dengan standar deviasi 14.422. selisih rata-rata skor tingkat stress antara sebelum dan setelah intervensi tehnik relaksasi hipnosis lima jari yaitu sebesar 13.37 dan dapat nilai sig.(2 Tailed) sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai sig.(2 Tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre test* dan *post test* yang berarti ada pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Samarinda sebagaimana dijelaskan pada table diatas 4.2.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini tentang pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 samarinda yang meliputi intervensi dan diskusi hasil untuk membandingkan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya secara konseptual juga memaparkan keterbatasan penelitian yang telah dilaksanakan dan implikasi dalam keperawatan dan penelitian selanjutnya.

1. Tingkat Stres Pada Remaja sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa nilai mean sebelum diberikan hypnosis lima jari pada remaja SMAN 3 Samarinda yaitu didapatkan nilai 42,06 sehingga dikatakan bahwa tingkat stres pada remaja mengalami stres sangat berat dan setelah dilakukan hypnosis lima jari pada remaja SMAN 3 Samarinda didapatkan adanya penurunan tingkat stres menjadi 28,69 dikatakan bahwa tingkat stres remaja menjadi stres berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Affandi, 2017) dengan nilai mean sebelum diberikan hypnosis lima jari pada remaja didapatkan nilai 23,79, sehingga dikatakan bahwa tingkat stres sangat berat dan setelah dilakukan tehnik relaksasi hypnosis lima jari pada remaja didapatkan nilai 18,41 asumsi ini diperkuat oleh peneliti (Rahmawati, W.K, 2017) bahwa tingkat stress pada remaja mengalami stress berat, karena tuntutan akademik yang dinilai terlampau, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres remaja sekolah dikarena persiangan antar teman sebaya, tuntutan akademik, permasalahan keluarga, permasalahan percintaan, gejala emosi yang tidak stabil, minder akan penampilan yang tidak sesuai dengan teman sebaya sehingga berfikir terus-menerus menjadi sulit tidur itu yang menimbulkan stres karena sulit mengatasi permasalahan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Hafifah (2014) menyatakan penyebab utama ketegangan dan stres pada remaja berasal dari hubungan teman dan keluarga, tidak terpenuhinya harapan diri sendiri dan orang lain permasalahan yang terjadi pada remaja tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi maka dapata menimbulkan stres. Sumber stres remaja berasal dari Biological stres dimana umumnya perubahan fisik pada remja terjadi sangat cepat. Remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal.

Hasil peneliti ini yang diperoleh hasil pre testnya sebanyak 24 orang yang mengalami stres sangat berat dengan presentase (68,6%) dan hasil post tesnya terdapat penurunan tingkat stres yang diperoleh sebanyak 11 orang dengan presentase (31,4%) dengan 35 responden. Hal ini menjelaskan bahwa adanya penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi hypnosis lima jari tubuh akan menjadi lebih rileks lagi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kumalasari (2013) yaitu bahwa mahasiswa yang diberikan hipnotis gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan zat endorphin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis stase ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan.

Pada saat remaja terjadi perubahan-perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan yang sedang dialami keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri dan akan mendapatkan jalan yang buntu. Apabila masalah tidak ditangani secara benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja.

2. Pengaruh Tehnik relaksasi hypnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja

Hasil dalam penelitian diatas menunjukkan sebelum dilakukan intervensi pemberian tehnik relaksasi hypnosis lima jari pada remaja mendapatkan rata-rata skor tingkat stress sebesar 42.06 dengan standar deviasi sebesar 14.146 dan setelah dilakukan intervensi skor tingkat stress pada remaja menjadi 28.69 dengan standar deviasi 14.422. selisih rata-rata skor tingkat stress antara sebelum dan setelah intervensi tehnik relaksasi hypnosis lima jari yaitu sebesar 13.37 dan dapat nilai sig.(2 Tailed) sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai sig.(2 Tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa tehnik

relaksasi hypnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat stres pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Affandi, 2017) dengan hasil uji perbedaan tingkat stres antara kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok control diperoleh p value $0.000 < 0.05$ artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres antara kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok control. Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hendriyanto, 2011) terkait dengan pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas padjadjaran angkatan 2011 dengan hasil didapatkan dalam penelitian ini p value yang dihasilkan yaitu 0.000 yang artinya lebih kecil dari 0.05 berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan hipnoterapi terhadap tingkat stres pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Affandi, 2017) mengungkapkan bahwa pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. keadaan ini mengakibatkan rangsangan atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice,2006). Dengan demikian realaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi encephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi Susana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotropic hormone* (ACTH) menurun,

kemudian (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol.

Peneliti berasumsi bahwa bahwa penurunan tingkat stres pada remaja sekolah itu tinggi dikarena permasalahan akademik, perubahan fungsi tumbuh kembang, permasalahan keluarga, permasalahan pergaulan mencari identitas diri dan masi labil semakin dewasa tingkat stres remaja semakin tinggi sehingga peneliti menurunkan tingkat stres remaja dengan menggunakan tehnik relaksasi hypnosis lima jari. Hal ini sejalan dengan penelitian (siti,2015) yang mengungkapkan bahwa remaja dianggap sebagai periode tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, sebagian remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Sehingga penelitian ini menurunkan tingkat stres remaja di panti asuhan dengan menggunakan terapi musik.

Hasil peneliti sebelum dilakukan tehnik relaksasi hypnosis lima jari terdapat 24 orang yang mengalami stres sangat berat dengan presentase (68,6%) dan hasil setelah dilakukan tehnik relaksasi hypnosis lima jari terdapat penurunan tingkat stres yang diperoleh sebanyak 11 orang dengan presentase (31,4%) dengan 35 responden. Sehingga terdapat nilai signifikan artinya terdapat pengaruh terapi tehnik relaksasi hypnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja. Melakukan tehnik relaksasi hypnosis lima jari membuat pikiran menjadi positif yang akan mempengaruhi tubuh menjadi lebih rileks, tenang menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hal ini sejalan dengan Aizid (2016) bahwa penurunan tingkat stres remaja menggunakan terapi murottal Al-Qur'an karena mendengar murottal AL-Qur'an akan memunculkan suatu gelombang yang akan mempengaruhi gelombang gelombang otak manusia. Dengan menggunakan alat Electro Encephalo Graph (EEG), terlihat reaksi otak berupa perubahan gelombang otak dari frekuensi beta menjadi frekuensi alfa sehingga menyebabkan tubuh

dalam keadaan relaksasi. Semua rekasi pada otak yang dipengaruhi oleh medan gelombang delta akan meningkatkan berbagai neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamine yang pada akhirnya akan memberikan efek pada tubuh sehingga akan muncul kenteraman dan perasaan tenang ada hati. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syafei (2018) bahwa terapi dengan alunan bacaan murottal Al-Qur'an dapat dijadikan alternative terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya karena stimulant Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an murottal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi juga dapat menurunkan hormon-hormon stres.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan media google form mempunyai dampak yang subjektif sehingga keterbukaan data tergantung pada kejujuran dari responden
2. Pada tahap pengambilan data, peneliti tidak terjun langsung kelapangan dan tidak berhadapan langsung dengan responden sehingga dalam pengambilan data kurang efektif selama pandemi covid 19
3. Tidak dapat secara langsung mengobservasi kemampuan melakukan relaksasi hypnosis lima jari yang telah diajarkan karena keterbatasan media

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dilakukan pada remaja SMAN 3 Samarinda kelas XI IPA dan IPS bahwa hasil siswa- siwa terdapat perbedaan antara sebelum dilakukan hypnosis yang awal sangat berat dengan nilai 42,06 dan setelah dilakukan hipnosis lima jari menurun menjadi stres berat dengan nilai 28,69

B. Saran

1. Bagi siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS

Penelitian ini bermanfaat agar siswa-siswi dapat menghilangkan stres dengan melakukan hypnosis lima jari dan bisa dilakukan berulang kali ketika mengalami stres

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, sebaiknya memperhatikan variabel lain yang berhubungan dengan tingkat stres, sehingga dapat menambah referensi tentang pengaruh faktor lain yang mampu mengurangi stres pada remaja



DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati. (2008). Tinjauan tentang stress. Fakultas Ilmu Keperawatan. UNPAD.
- Affandi Ibnu Maulana, Ruhyana. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Affandi, I. M. (2017) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Strss Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta'.4-8
- Akmal Mutaroh, dkk. (2016). *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Andriani. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Ayu safitri, J. (2017). Hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di pondok pesantren nurul alimah kudu. Jawa Tengah
- Barseli, Mufadhal & Ifdil Ifdil. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 5 Nomor 3, 2017. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bkkbn. (2013). Available from: URL: HIPERLINK http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/MDKR_eports/KS/tabel102.aspx diakses pada Kamis, 22 Juni 2017 jam 01.50PM.
- Bloom, Benyamin. (1908). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia
- Budiharto. (2008). "Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi". Jakarta: EGC.

- Burns, N., Grove, S.K. (2005). *The practice of nursing research: conduct, critique, & utilization* Fourth edition. Saunders Company
- Crawford, JR & Henry, JD., (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111-113. <http://www.serene.me.uk/docs/asseass/dass-21.pdf>
- Dahlan, S. (2014). "Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan". Jakarta: Salemba Medika.
- Dahlan, S. (2018). "Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran Dan Kesehatan". Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dharma, K.L. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta, Trans InfoMedia.
- Dharma, Kelana, Kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Cv. Trans Info Media
- El-Aziz, Khimadatul Mauliah. (2017). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Skripsi, Universita 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Farid Mashudi. (2012). *Psikologi konseling*. Yogyakarta : IRCiSoD
- Faridah. A, Luh Putu,Dwi Novitasari. (2016). Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Pekalongan
- Haryanto, R & Suarayasa, K. (2013). Perilaku seksual pranikah pada siswa SMA Negeri 1 Palu, *Jurnal Academia Universitas Tadulako Palu*, vol.05, p.1118.

- Hendriyanto, B., Sriati, A., & Fitria, N. (2011). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011, 1-15.
- Herawani. (2001). Pendidikan kesehatan dalam keperawatan. Jakarta : EGC
- Hurlock, dkk. (1999). Psikologi perkembangan: “suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan”. Jakarta: penerbit Erlangga
- Kleiveland B, Natvig GK, Jepsen R. (2015) *Stres, sense of coherence and quality of life among Norwegian nurse students after a period of clinical practice.* PeerJ. 3:1286. Available at : <https://doi.org/10.7717/peerj>.
- Lazarus, R.S, & Cohen, J. (1977). Environmental stress in J. Wohwill & I. Altman (Eds), *Human Behaviour and Environment* (pp. 90-127). New York: Plenum.
- Lestari. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*, Yogyakarta : Nuha medika
- Lovibond, P. F., Lovibond, S. F. (1995). *The Structure Of Negative Emotional States: Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories*, 33(3), 335–343.
- Majid, I. (2014). *Pemahaman Dasar Hipnosis*. Angnasir
- McPherson, S. S., (2010). *Stressed Out in School: Learning to Deal with Academic Pressure*. United States of America: Enslow.
- Monks, FJ dkk. (1999). Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University:

- Mu'afiro, Adin, & Emilia. (2004). Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher di ruang kandungan RSU Dr. Soetomo Surabaya. <http://www.thedigilib.com>
- Norma Rustyani Winajah. (2013). Hubungan Antara *Locus Of Control* dengan *Stres Akademik* Peserta Didik Kelas X SMAIT As-Syfa oarding *School* Subang Tahun Ajaran 2012/2013). Universitas Pendidikan Indonesia. Repository.Upi.Edu :Perpustakaan.upi.edu.
- Notoadmodjo, Dr. Soekidjo. 2007. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, (2010). *Theory And Application Of Health Oromotion*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Promosi dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Redika Cipta
- Notoatmodjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2002). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika
- Pender, N. J. (2007). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed). Stamford, (CT): Appleton & Lange
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Priyoto (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Sorowajan Baru, Yogyakarta. Nuha Medika.
- Rahmawati Mega Nur. (2017). *Gambaran tingkat stres dan indicator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini di wilayah kerja puskesmas parongpong*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung Barat
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Raisya, N, (2018). *Hubungan Efeksi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember*. Afalible from: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/86415>
- Retno Yul, dkk. (2019). *Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja*. Lampung : STikes Muhammadiyah.
- Riskesdas. (2018). Hasil RISKESDAS. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 103. <https://doi.org/10.1007/s13398-014- 0173-7.2>
- Segarahayu, R. D (2010). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana di LPW Malang. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Fak-psikologi/article/view/26389>.

Sheridan, C. L., & Radmacher, S. A. 1992. Health psychology: Challenging the biomedical model. Singapore: John Wiley and Sons, Inc

Sholeh and Ahmadi (2006) Psikologi Perkembangan. Jakarta: Remaja Cipta.

Smet, Bart (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta : PT Grasindo

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R%D, Bndung: Alfabeta Bandung

Sugiyono. (2014). "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D". Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2015). "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)". Bandung: CV Alfabeta.

WHO. World Health Statistics 2017 : Monitoring Health for The SDGs [Internet]. World Health Organization. 2017. 103 p. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255336/1/9789241565486-eng.pdf?ua=1>





Lampiran 1: Daftar Riwayat Hidup



INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA



BIODATA PENELITI

A. Biodata Pribadi

1. Nama : Shinta Puspita Sari
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir : Balikpapan, 01 Desember 1997
4. Agama : Islam
5. Alamat : JL. Ruhu Rahayu II, sepinggan baru RT 03
Balikpapan Selatan
6. Email : shintapuspitasari25@gmail.com
7. No Hp : 081549221438
8. Nim : 16040974401
9. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
10. Judul Skripsi : Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari
Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja
11. Dosen Pembimbing : 1. Ns. Siti Mukaromah, S.Kep, M.Kep., Sp.
Kep.Kom
2. Ns. Yusnita Sirait, S.Kep, M.Kep

B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2004 : TK Kartika V-66 Balikpapan Selatan
2. Tahun 2010 : SDN 021 Balikpapan Selatan
3. Tahun 2013 : SMPN 18 Balikpapan Selatan

4. Tahun 2016 : SMA Muhammadiyah 2 Al-Mujahidin
Balikpapan
5. Tahun 2020 : Tercatat sebagai mahasiswi S1 Ilmu
Keperawatan di ITKES Wiyata Husada
Samarinda



Lampiran 2

Samarinda, 18 Februari 2020

Nomor : -

Lamp : -

Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMA N 3 SAMARINDA

di –

Tempat

Dengan hormat,

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data ditempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun identitas saya yang melakukan kegiatan tersebut adalah:

Nama : Shinta Puspita Sari

NIM : 16.0417.752.01

Semester : VII

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Rektor 1

Chandra Sulistyorini.,M.Keb
NIDN: 1121038701

Lampiran 3

Samarinda, 23 Juli 2020

Nomor : -

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Uji Validitas

Kepada Yth,

Kepala Sekolah SMA N 8 SAMARINDA

di -

Tempat

Dengan hormat

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan ijin kepada saya untuk melakukan uji validitas di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun identitas saya yang melakukan kegiatan tersebut adalah:

Nama : Shinta Puspita Sari

NIM : 16.0417.752.01

Semester : VII

Program Studi : Ilmu Keperawatan


Judul Penelitian : Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja

Demikian saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaannya Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Wakil Rektor 1

Chandra Sulistyorini.,M.Keb
NIDN: 1121038701

Lampiran 4

 **INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WİYATA HUSADA SAMARINDA**
Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/II/2019

① itkeswhs
② itkeswhs
③ www.itkeswhs.ac.id
④ info@itkeswhs.ac.id

Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda - Kalimantan Timur. Telp/Fax (0541) 7272431

Nomor : 1110 /ITKES-WHS/LT/2020
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian 10 Juli 2020

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 3 Samarinda
di -
Tempat


Dengan hormat,
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Sebelumnya kami mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu yang telah berkenan melokasikan penelitian tersebut adalah:

Nama	Shelvia Anggrani
NIM	16.0417.752.01
Semester	VIII
Program Studi	Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian	Pengaruh Teknik Relaksasi Hipnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,

Chandra Sulistvorini, S.ST., M.Keb
Nik. 114104.87.13.075

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

Lampiran 5

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,
Responden
Di –

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shinta Puspita Sari
NIM : 16041775201
No. Hp : 081549221438
Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Tehnik Relaksasi Hipnosis
Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) ITKES Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja di SMA Negri 3 Samarinda.

Berikut ini peneliti akan menjelaskan. Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian, jika saudara/i bersedia ikut serta dalam penelitian ini. Pertama-tama peneliti akan mulai dengan kontak awal dilakukan penelitian dengan mengunjungi partisipan untuk membangun bina hubungan saling percaya. Peneliti menjelaskan tentang tujuan dan menanyakan kesediaan partisipan untuk mengikuti penelitian ini, kontrak waktu serta menyiapkan informed consent. Kemudian peneliti akan memberikan kuesioner mengenai tingkat stress dengan menggunakan *google form* yang telah disediakan oleh peneliti dan waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner, kemudian akan memberikan tehnik relaksasi hipnosis lima jari dengan menggunakan *aplikasi zoom*.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji menjunjung tinggi serta menghargai hak saudara/i dengan cara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan data dan penyajian laporan penelitian.

Demikian surat penjelasan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 10 Juli 2020

Peneliti

Shinta Puspita Sari
NIM: 16041775201



Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :

Bersedia untuk ikut serta sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Tehnik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja”.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif dan membahayakan bagi saya dan keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi saya.

Dengan menandatangani surat persetujuan ini, maka saya menyatakan bahwa saya akan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Mengetahui Samarinda, _____ 2020

Peneliti

Responden

Shinta Puspita Sari

(.....)

LEMBAR KUESIONER DASS 21

(DPRESSION ANXIETY STRES SCALE)

A. Petunjuk Pengisian :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman siswa-siswi dalam menghadapi situasi selama 1 minggu terakhir. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak pernah (**TP**)

1 : Kadang – kadang (**KK**)

2 : Sering (**S**)

3 : Hampir Selalu (**HS**)

B. Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

Selanjutnya, siswa-siswi dimohon membaca setiap kalimat dan memberikan tanda **checklist** (✓) pada angka 0, 1, 2, 3 yang mengindikasikan pernyataan yang sesuai dengan anda selama 1 minggu terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada suatu pernyataan

No	Pernyataan	0 Tidak pernah	1 Kadang-kadang	2 Sering	3 Hampir selalu
1.	Saya sulit untuk menenangkan diri				
2.	Saya menyadari mulut saya kering				
3.	Saya tidak pernah mengalami perasaan positif sama sekali				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (contoh: bernafas cepat dan berat, sulit				

	bernafas saat tidak ada aktivitas fisik)				
5.	Saya kesulitan untuk berinisiatif melakukan sesuatu				
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi				
7.	Saya mengalami gemetar (contoh: di tangan)				
8.	Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi untuk gelisah				
9.	Saya mengkhawatirkan tentang situasi yang dapat mengakibatkan saya panik dan membuat diri saya tampak bodoh				
10.	Saya merasa bahwa tidak ada hal baik yang saya tunggu di masa depan				
11.	Saya mendapati diri saya merasa gelisah				
12.	Saya sulit untuk tenang / relaks				
13.	Saya merasa rendah diri dan sedih				
14.	Saya tidak toleran terhadap apapun yang mengganggu saya dari mengerjakan sesuatu yang sedang saya kerjakan				
15.	Saya merasa saya mudah untuk panik				
16.	Saya tidak bisa antusias terhadap apapun				
17.	Saya merasa saya tidak berharga sebagai seseorang				
18.	Saya merasa saya agak mudah Tersinggung				
19.	Saya menyadari reaksi jantung saya saat tidak ada aktivitas fisik (cth: merasakan peningkatan denyut jantung, jantung tidak berdetak 1 kali)				
20.	Saya merasa takut				
21.	Saya merasa bahwa hidup itu tidak berarti				

**SATUANACARA PENYULUHAN TENTANG TEHNIK
RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP
TINGKAT STRES**

A. Pokok Bahasan

1. Sub pokok bahasan : *Pre test* dan *Post test* Tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres
2. Tempat : Dirumah masing-masing karena dilakukan secara *online*
3. Hari/Tanggal : 3 Agustus 2020
4. Waktu : 14.00 - selesai
5. Sasaran : Siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS SMA N 3 Samarinda

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Intruksional Umum
Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit siswa dapat memahami tentang stres dan tehnik relaksasi hiposis lima jari
2. Tujuan Intruksional Khusus
Setelah menerima tehnik relaksasi hipnosis lima jari dan penjelasan tentang stres 30 menit siswa dapat:
 - a. Maenjelaskan pengertian tentang stress.
 - b. Menjelaskan pengertian tehnik relaksasi hipnosis lima jari.
 - c. Menyebutkan langkah-langkah tehnik relaksasi hipnosis lima jari

C. Materi

Dalam penyuluhan, materi yang disampaikan adalah:

1. Pengertian *Stres*.
2. Pengertian tehnik relaksasi hipnosis lima jari
3. Demonstrasi tehnik relaksasi hipnosis lima jari.

D. Metode

1. Memahami video terlebih dahulu sebelum melakukan tehnik relaksasi hipnosis lima jari
2. Sesi diskusi

E. Media : Power Point, video dan musik relaksasi

F. Kegiatan

NO	URAIAN KEGIATAN	KEGIATAN	
		MAHASISWA	SISWI
1.	Pembukaan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none">-Mengucapkan salam-Memperkenalkan diri-Menjelaskan maksud dan tujuan	<ul style="list-style-type: none">-Menjawab salam-Mendengarkan-Menyimak dan memahami penjelasan yang diberikan
2.	Inti (30 menit)	<ul style="list-style-type: none">-Menjelaskan dan memberikan teknik relaksasi hipnosis lima jari tentang :<ul style="list-style-type: none">➢ Pengertian <i>Stres</i>.➢ Pengertian hipnosis lima jari➢ Demonstrasi teknik relaksasi hipnosis lima jari.	<ul style="list-style-type: none">-Menyimak-Mendengarkan dan memahami penjelasan yang diberikan.-Mengikuti teknik dengan benar
3.	Penutup (5 menit)	<ul style="list-style-type: none">-Menyimpulkan materi yang telah diberikan-Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti-Mengucapkan salam	<ul style="list-style-type: none">-Menyimak, mendengarkan dan memahami penjelasan yang diberikan-Menanyakan hal-hal yang belum dimengerti-Siswa menjawab salam

4.	Evaluasi (20 menit)	-Mengucapkan salam -Melanjutkan memberikan kuesioner (<i>post test</i>)	-Siswa menjawab salam -menyimak, mendengarkan dan memahami penjelasan yang diberikan
----	---------------------	--	---

G. Kriteria Evaluasi

1. Kriteria struktur

- a. Peserta hadir
- b. Penyelenggaraan dilakukan secara online dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting* pada siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS di SMAN 3 Samarinda.

2. Kriteria proses

- a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.
- b. Peserta konsentrasi dengan penyuluhan.
- c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan benar.



**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TINDAKAN HIPNOSIS
LIMA JARI**

	<h2>HIPNOSIS LIMA JARI</h2>
Pengertian	<p>Memberikan perasaan nyaman, ketenangan kepada klien yang mengalami kecemasan dengan membimbing klien melakukan hipnosis lima jari.</p>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan tingkat kecemasan klien. 2. Menurunkan tingkat stres 3. Memberikan perasaan nyaman, dan tenang.
Kebijakan	<ol style="list-style-type: none"> 2. Klien dengan stres
Petugas	Mahasiswa
Peralatan	Alat tulis
Prosedur Pelaksanaan	<p>A Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat data tingkat stres klien <p>B Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan menyapa nama klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menanyakan perasaan klien hari ini 4. Menanyakan cara yang biasa digunakan agar rileks 5. Menjelaskan tujuan dan prosedur 6. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien <p>C Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca tasmiyah 2. Mengatur posisi yang nyaman menurut klien sesuai dengan kondisi klien (duduk/berbaring) 3. Mengatur lingkungan yang nyaman dan tenang

4. Meminta klien untuk tarik nafas dalam terlebih dahulu sampai klien benar-benar nyaman
 5. Meminta klien untuk memejamkan kedua matanya
 6. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk,
bayangkan kondisi saat sehat,
 7. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari tengah, bayangkan bahwa kalian berada di tengah-tengah orang yang sayangi sehingga klien benar-benar merasa bahagia,
 8. Selanjutnya meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari manis, bayangkan prestasi yang pernah klien capai sehingga klien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain,
 9. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari kelingking, bayangkan tempat terindah yang pernah klien kunjungi sehingga klien merasakan kembali situasi yang bahagia itu.
 10. Meminta klien sekarang untuk tarik nafas, hembuskan pelan-pelan melalui mulut sebanyak 3 kali, sambil meminta klien untuk membuka matanya pelan-pelan
- D Tahap Terminasi**
1. Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan tindakan
 2. Meminta klien untuk menyebutkan langkah-langkah hipnosis lima jari
 3. Memberikan reinforcement positif kepada klien
 4. Rencana tindakan lanjut (kontrak waktu, tempat, tanggal)
 5. Berpamitan dengan klien
 6. Mengisi dalam lembar observasi kegiatan klien

Sumber : Wahyudi Benny, 2018

KUESIONER PENELITIAN

docs.google.com/forms/d/1MLSImZSmfewi0LdOB-LmQaiYlqb2lah0ivU2Ukpfw/edit

Bagian 1 dari 2

PENGARUH TEHNIK RELAKSASI HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA

INFORMED CONSENT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN.
Bertanda tangan dibawah ini:

peneliti : Shinta Puspita Sari
NIM : 16.0417.752.01
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) ITKES Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi hipnosis lima jari terhadap tingkat stress pada remaja.

Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian, jika saudara/i bersedia ikut serta dalam penelitian ini. Pertama-tama peneliti akan mulai dengan kontak awal dilakukan penelitian dengan mengunjungi partisipan untuk membicarakan hingga membangun saling percaya. Peneliti menjelaskan tentang tujuan dan

Type here to search

docs.google.com/forms/d/1_FCSiAZB4CyNwHQSMENmwTXhofbs9AusCYJLLdJP9ng/edit

LEMBAR KUESIONER DASS-21 (DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE)

Petunjuk Pengisian :
Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman siswa-siswi dalam menghadapi situasi selama 1 minggu terakhir. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:
0 : Tidak pernah (TP)
1 : Kadang – kadang (KK)
2 : Sering (S)
3 : Hampir Selalu (SS).

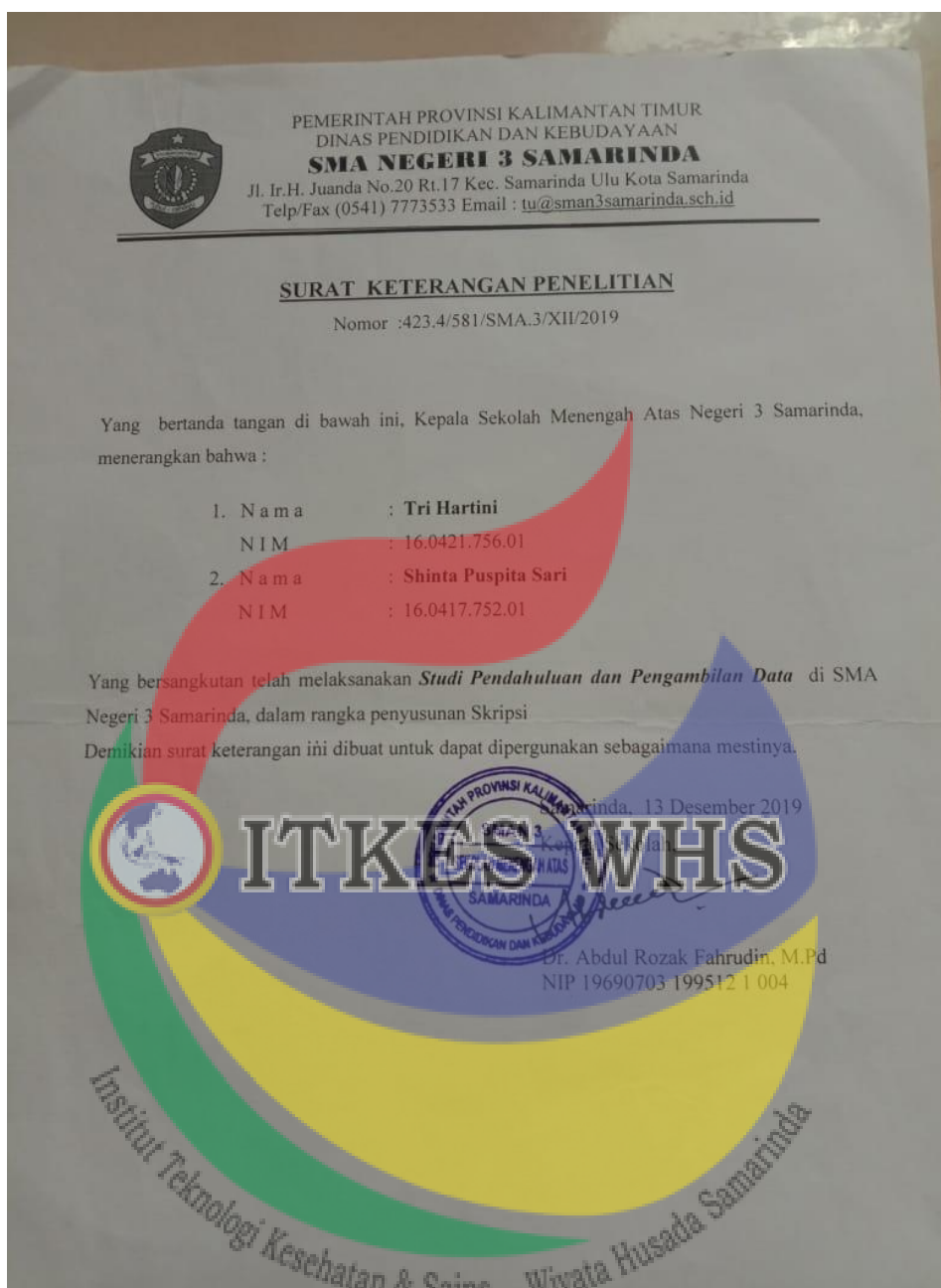
Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada suatu pernyataan

Saya sulit untuk menenangkan diri *

Tidak Pernah
 Kadang-Kadang

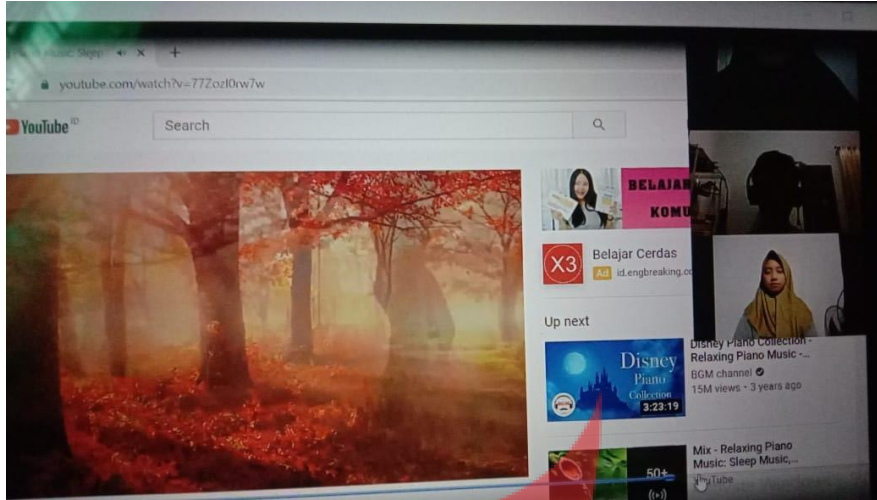
Type here to search

Lampiran 11



DOKUMENTASI PENELITIAN





Sehatan & Sains Wiyata Hus



res	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	total
1	2	1	0	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
2	0	3	1	2	1	1	1	1	2	2	0	2	0	1	1	2	1	2	1	2	1	27
3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	28
4	0	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	2	2	2	2	2	28
5	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	35
6	0	2	1	1	0	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	27
7	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	36
8	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	36
9	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
10	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	2	2	31
11	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	1	29
12	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	29
13	1	3	1	3	1	3	3	3	2	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	39
14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
15	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	28
16	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	41
17	1	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	34
18	1	1	1	1	1	3	0	3	3	1	3	3	3	1	3	1	3	2	1	3	3	41
19	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	1	2	1	2	28

20	1	0	0	0	1	1	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	2	14
21	1	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	1	1	0	1	1	2	1	0	2	0	15
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	15
23	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	10
24	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	6
25	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	8
26	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	3	0	1	0	9
27	2	1	2	2	1	3	0	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	3	0	2	2	37
28	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	1	20
29	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	0	2	1	22
30	1	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	0	3	0	0	0	2	1	0	1	1	16
rhitung	0,412	0,419	0,601	0,751	0,506	0,732	0,459	0,875	0,659	0,681	0,729	0,724	0,448	0,550	0,691	0,594	0,575	0,458	0,499	0,620	0,782	
rtabel	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	0,349	
Ket	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	

p11	Pearson Correlation	0.293	0.096	.453*	.375*	0.296	.458*	0.167	.757*	.508*	.383*	1	.604*	.469*	.431*	.713*	0.308	.388*	.377*	0.169	.439*	.547**	.729**
	Sig. (2-tailed)	0.117	0.615	0.012	0.041	0.112	0.011	0.378	0.000	0.004	0.037		0.000	0.009	0.017	0.000	0.098	0.034	0.040	0.371	0.015	0.002	0.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p12	Pearson Correlation	0.203	.604*	0.273	.660*	0.311	0.361	0.295	.681*	.449*	.442*	.604*	1	0.073	.430*	.488*	.484*	0.259	0.137	.432*	.493*	.469**	.724**
	Sig. (2-tailed)	0.283	0.000	0.144	0.000	0.094	0.050	0.114	0.000	0.013	0.014	0.000		0.703	0.018	0.006	0.007	0.167	0.470	0.017	0.006	0.009	0.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p13	Pearson Correlation	0.355	-0.279	0.221	0.052	0.087	.491*	0.032	.479*	0.277	0.285	.469*	0.073	1	0.289	.392*	0.116	.608*	0.296	-0.227	0.265	.371*	.448*
	Sig. (2-tailed)	0.054	0.135	0.241	0.783	0.646	0.006	0.868	0.007	0.138	0.127	0.009	0.703		0.121	0.032	0.543	0.000	0.112	0.228	0.157	0.044	0.013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p14	Pearson Correlation	0.000	0.247	0.320	0.343	.381*	0.166	0.276	.461*	0.115	.456*	.431*	.430*	0.289	1	0.304	0.286	.425*	0.136	0.245	.364*	.453*	.550**
	Sig. (2-tailed)	1.000	0.189	0.085	0.064	0.038	0.381	0.139	0.010	0.544	0.011	0.017	0.018	0.121		0.103	0.126	0.019	0.472	0.191	0.048	0.012	0.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p15	Pearson Correlation	0.085	0.241	.384*	.463*	0.205	.581*	0.280	.739*	.477*	0.255	.713*	.488*	.392*	0.304	1	0.304	0.308	0.346	0.117	.649*	.380*	.691**
	Sig. (2-tailed)	0.657	0.199	0.036	0.010	0.277	0.000	0.134	0.000	0.008	0.174	0.000	0.006	0.032	0.103		0.103	0.098	0.061	0.540	0.000	0.038	0.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p16	Pearson Correlation	0.323	.431*	.576*	.400*	.381*	0.111	0.207	.461*	0.346	.522*	0.308	.484*	0.116	0.286	0.304	1	.364*	0.136	.368*	0.218	.396*	.594**

n																						
Sig. (2-tailed)	0.082	0.017	0.001	0.028	0.038	0.561	0.272	0.010	0.061	0.003	0.098	0.007	0.543	0.126	0.103		0.048	0.472	0.045	0.247	0.030	0.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p17 Pearson Correlation	0.236	-0.136	0.341	0.152	0.335	.422*	0.033	.454*	.389*	0.299	.388*	0.259	.608*	.425*	0.308	.364*	1	0.195	0.231	.464*	.582**	.575**
Sig. (2-tailed)	0.210	0.473	0.065	0.422	0.070	0.020	0.861	0.012	0.034	0.108	0.034	0.167	0.000	0.019	0.098	0.048		0.301	0.219	0.010	0.001	0.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p18 Pearson Correlation	0.264	-0.094	0.321	0.335	.376*	.420*	0.037	.345	0.327	0.336	.377*	0.137	0.296	0.136	0.346	0.136	0.195	1	0.084	0.312	0.276	.458*
Sig. (2-tailed)	0.158	0.621	0.083	0.071	0.041	0.021	0.845	0.062	0.078	0.069	0.040	0.470	0.112	0.472	0.061	0.472	0.301		0.659	0.093	0.141	0.011
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p19 Pearson Correlation	0.067	0.275	0.282	.494*	.415*	.424*	0.359	0.258	0.320	.459*	0.169	.432*	-0.227	0.245	0.117	.368*	0.231	0.084	1	0.219	.598**	.499**
Sig. (2-tailed)	0.725	0.141	0.131	0.005	0.023	0.185	0.052	0.175	0.084	0.011	0.371	0.017	0.228	0.191	0.540	0.045	0.219	0.659		0.246	0.000	0.005
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p20 Pearson Correlation	-0.041	0.314	0.130	.407*	0.097	.479*	0.246	.646*	.470*	0.266	.439*	.493*	0.265	.364*	.649*	0.218	.464*	0.312	0.219	1	.375*	.620**
Sig. (2-tailed)	0.829	0.091	0.493	0.025	0.610	0.007	0.190	0.000	0.009	0.156	0.015	0.006	0.157	0.048	0.000	0.247	0.010	0.093	0.246		0.041	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p21 Pearson Correlation	0.211	0.205	.497*	.471*	.408*	.609*	0.203	.631*	.539*	.682*	.547*	.469*	.371*	.453*	.380*	.396*	.582*	0.276	.598*	.375*	1	.782**

	Sig. (2-tailed)	0.263	0.277	0.005	0.009	0.025	0.000	0.283	0.000	0.002	0.000	0.002	0.009	0.044	0.012	0.038	0.030	0.001	0.141	0.000	0.041		0.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
total	Pearson Correlation	.412*	.419*	.601*	.751*	.506*	.732*	.459*	.875*	.659*	.681*	.729*	.724*	.448*	.550*	.691*	.594*	.575*	.458*	.499*	.620*	.782**	1
	Sig. (2-tailed)	0.024	0.021	0.000	0.000	0.004	0.000	0.011	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.013	0.002	0.000	0.001	0.001	0.011	0.005	0.000	0.000	0.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Reliability Statistics

Scale: ALL VARIABLES

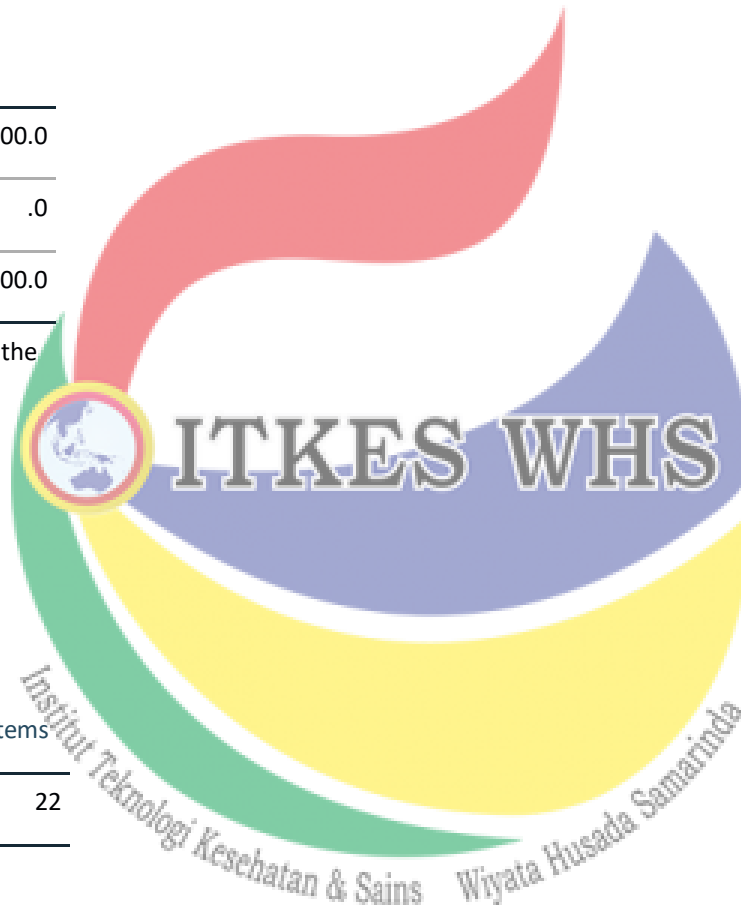
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.752	.926	22



Lampiran 15

Hasil Penelitian *Pre Test*

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	Total
Res 1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	0	1	2	30
Res 2	1	1	1	0	2	2	1	1	3	1	1	1	2	0	3	1	2	2	0	2	1	28
Res 3	1	1	1	2	1	1	1	0	3	0	1	0	1	1	3	1	1	3	0	2	0	24
Res 4	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	3	0	18
Res 5	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	2	1	0	0	1	1	1	1	16
Res 6	1	1	0	1	0	1	2	2	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	2	0	16
Res 7	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	19
Res 8	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	8
Res 9	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	24
Res 10	1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	0	18
Res 11	0	1	0	1	0	1	2	1	2	0	2	0	2	1	1	0	1	2	0	2	0	19
Res 12	1	2	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	2	1	3	0	1	2	0	1	0	23
Res 13	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	2	1	11
Res 14	1	1	1	0	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23
Res 15	1	0	1	1	0	1	0	2	0	0	1	1	3	3	3	0	3	0	0	2	3	25
Res 16	0	1	0	1	0	1	2	1	2	0	2	0	2	1	1	0	1	2	0	2	0	19
Res 17	1	2	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	11
Res 18	1	0	1	0	1	3	1	3	3	0	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	25
Res 19	1	2	1	0	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	20
Res 20	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	2	3	2	0	1	3	1	0	2	3	25
Res 21	2	2	2	0	1	1	0	3	3	2	2	1	2	1	3	0	2	2	2	3	1	35
Res 22	1	0	1	0	1	2	0	2	2	1	3	3	1	1	2	1	0	1	0	2	0	24
Res 23	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	2	0	2	0	1	0	12
Res 24	1	2	0	1	0	1	1	0	2	0	1	0	1	1	2	1	0	0	0	2	0	16
Res 25	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	2	3	2	0	1	3	1	0	2	3	25
Res 26	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1	3	0	2	1	36
Res 27	1	2	1	0	1	1	0	0	2	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	1	0	16
Res 28	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	10
Res 29	1	2	1	0	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	0	2	1	27

Res 30	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	14
Res 31	2	2	1	0	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	34
Res 32	1	3	1	1	0	0	2	2	2	0	2	1	1	2	2	1	1	0	2	2	1	27
Res 33	1	2	0	1	1	2	1	1	2	0	1	1	1	1	2	1	0	2	2	2	0	24
Res 34	0	0	0	0	1	0	1	2	2	0	1	0	0	3	1	0	0	1	1	1	0	14
Res 35	1	0	1	1	0	1	0	0	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	0	1	0	20



Hasil Penelitian *Post Test*

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	Total
Res 1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
Res 2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	16
Res 3	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
Res 4	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	10
Res 5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	22
Res 6	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	28
Res 7	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	1	0	10
Res 8	1	2	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	0	1	0	23
Res 9	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	4
Res 10	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6
Res 11	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	7
Res 12	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
Res 13	1	1	0	1	0	1	2	2	1	0	1	2	2	1	2	0	1	1	0	2	0	21
Res 14	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	8
Res 15	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Res 16	0	3	0	1	1	1	1	3	2	0	1	0	1	1	1	1	0	3	2	1	0	23
Res 17	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	8
Res 18	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	10
Res 19	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	2	0	1	1	0	0	0	14
Res 20	1	1	0	1	1	2	2	0	2	0	0	0	3	1	2	0	2	2	0	1	0	21
Res 21	1	0	1	0	0	0	0	1	3	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	23
Res 22	2	1	1	0	1	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	2	0	22
Res 23	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	1	1	0	13
Res 24	1	2	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	13
Res 25	1	2	1	1	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	0	25
Res 26	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	16
Res 27	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16
Res 28	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	11
Res 29	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	8
Res 30	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	15

Res 31	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	19
Res 32	2	0	0	1	0	0	2	3	2	3	2	2	2	0	3	0	1	0	0	1	3	27
Res 33	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	12
Res 34	1	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	8
Res 35	1	0	0	2	0	1	0	0	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	0	1	1	16



Lampiran 16

Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Skor	Pre Test Hipnosis	.095	35	.200 [*]	.973	35	.531
	Post Test Hipnosis	.108	35	.200 [*]	.965	35	.312

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 17

Hasil Analisa Univariat Data Penelitian

Statistics

		usia	jenis kelamin
N	Valid	35	35
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	8	22.9	22.9	22.9
	17	27	77.1	77.1	100.0
Total		35	100.0	100.0	

jenis kelamin

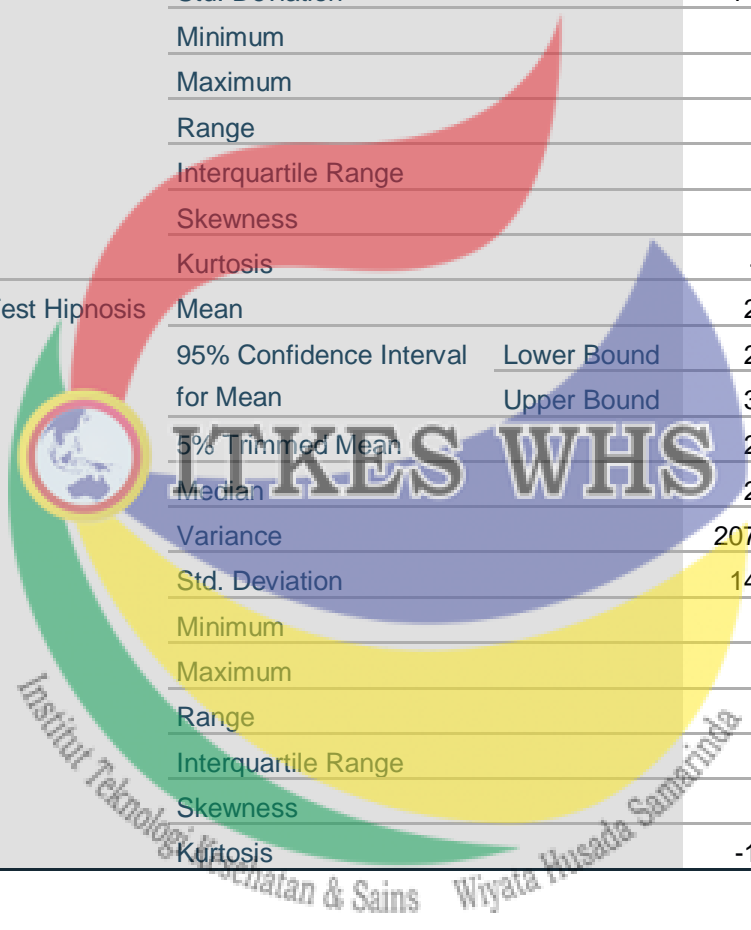
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	10	28.6	28.6	28.6
	Perempuan	25	71.4	71.4	100.0
Total		35	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Kelas	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil_Skor	Pre Test Hipnosis	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%
	Post Test Hipnosis	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%

Descriptives

Kelas		Statistic	Std. Error			
Hasil_Skor	Pre Test Hipnosis	Mean	42.06	2.391		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	37.20		
			Upper Bound	46.92		
		5% Trimmed Mean	41.79			
		Median	40.00			
		Variance	200.114			
		Std. Deviation	14.146			
		Minimum	16			
		Maximum	72			
		Range	56			
		Interquartile Range	18			
		Skewness	.223	.398		
		Kurtosis	-.374	.778		
		Post Test Hipnosis	Post Test Hipnosis	Mean	28.69	2.438
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23.73
Upper Bound	33.64					
5% Trimmed Mean	28.54					
Median	28.00					
Variance	207.987					
Std. Deviation	14.422					
Minimum	4					
Maximum	56					
Range	52					
Interquartile Range	26					
Skewness	.150			.398		
Kurtosis	-1.002			.778		



Lampiran 18

Hasil Analisa Bivariat Data Penelitian

Paired Samples Statistics

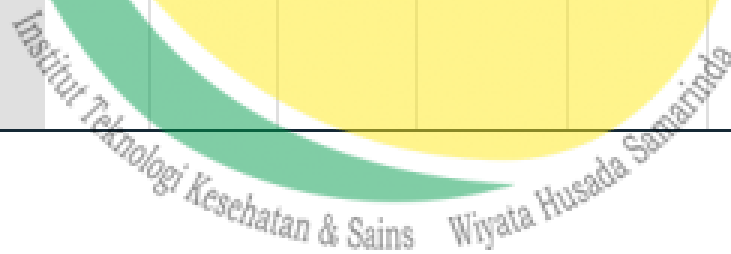
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test_Hipnosis	42.06	35	14.146	2.391
	Post_Test_Hipnosis	28.69	35	14.422	2.438

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Test_Hipnosis & Post_Test_Hipnosis	35	.015	.933

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre_Test_Hipnosis - Post_Test_Hipnosis	13.371	20.052	3.389	6.483	20.259	3.945	34	.000



Lampiran 19

Frekuensi Berdasarkan Penurunan Tingkat Stres

Statistics

		Pre Test	POST_TEST
N	Valid	35	35
	Missing	0	0

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRES RINGAN	1	2.9	2.9	2.9
	STRES SEDANG	4	11.4	11.4	14.3
	STRES BERAT	6	17.1	17.1	31.4
	STRES SANGAT BERAT	24	68.6	68.6	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

POST_TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	5	14.3	14.3	14.3
	STRES RINGAN	4	11.4	11.4	25.7
	STRES SEDANG	5	14.3	14.3	40.0
	STRES BERAT	10	28.6	28.6	68.6
	STRES SANGAT BERAT	11	31.4	31.4	100.0
Total		35	100.0	100.0	