BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Komunitas *Broken Home* yang ada di daerah Yogyakarta, yang tersebar di berbagai daerah salah satunya adalah komunitas *broken home* Yogyakarta. Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunkan metode tatap muka secara online di karenakan lokasi anggota komunitas yang tidak hanya terdapat di Yogyakarta saja melainkan tersebar di berbagai daerah. Sehingga peneliti memutuskan untuk menggukan metode tatap muka secara online dengan media zoom. Penelitian ini dilakukan pada anggota dari masing-masing komunitas *Broken Home* di daerah Yogyakarta, dengan menilai tinggat stress yang mereka alami menggunakan kuesioner perhitungan stress yaitu pss yang peneliti bagikan melalui gform yang aka nisi sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Penelitian ini dilakukan pada remaja dengan keluarga *broke home* yang sedang mengalami beberapa masalah yang menyebabkan terjadinya stress. Persoalan yang sering terjadi dalam keluarga dengan *broken home* berupa (perceraian, masuknya orang lain ke dalam keluarga, kematian salah satu anggota keluarga, bully yang dilakukan oleh keluarga, KDRT (kekerasan dalam rumah tangga), dan sulitnya ekonomi keluarga). Pada umumnya remaja yang mengalami *broken home*, akan mengalami kesulitan mengontrol emosi. Banyak dari mereka yang merasa putus asa dan tertekan akibat masalah yang sedang dihadapi, sehingga banyak dari mereka yang melampiaskan rasa putus asa dan stressnya ke dalam hal yang negative, seperti merokok, minum minuman keras, narkoba dan seks bebas. Akibat menangung beban yang terlalu berat dari dampak *broken home* yang mengakibatkan anak remaja menjadi stress dan depresi, anak yang tidak mampu menangani stress dengan baik akan cinderung melakukan hal yang *extreme* seperti melakukan percobaan bunuh diri.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Karakteristik usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan faktor yang mempengaruhi terjadinya stress pada responden yang terdiri dari 24 orang. Dapat dilihat pada table 4.1 dibawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden penelitian di Komunitas Broken Home Daerah Yogyakarta

Karakteristik	F	%
Usia		
Remaja Madya (16-18)	18	75.0
Remaja Akhir (19-21)	6	25.0
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	13	54.2
Perempuan	11	45.8
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	24	100.0
Pendidikan		
SMP	6	25.0
SMA	12	50.0
Perguruan Tinggi	6	25.0

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Faktor Penyebab Stress yang di alami responden penelitian di Komunitas Broken Home Daerah Yogyakarta

Karakteristik	F	%
Faktor Penyebab Stress		
Perceraian/masuknya orang lain ke dalam keluarga	10	41.7
Kehilangan Anggota Keluarga	11	45.8
Ekonomi	3	12.5

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Tabel 4.1 menunjukan bahwa karakteristik responden menurut usia terbanyak adalah rentang usia 16-18 tahun dengan presentase nilai sebanyak 17,0%. Menurut jenis kelamin didapatkan hasil mayoritas adalah laki – laki dengan presentase nilai sebanyak 54,2%. Berdasarkan data diatas diketahui bahwa seluruh anggota responden adalah pelajar dan belum memiliki pekerjaan. Menurut tingkat pendidikan terdapat nilai tertinggi pada jenjang SMA dengan presentase nilai 50,0%.

Sedangkan menurut Tabel 4.2 faktor penyebab dari stress yang di alami oleh responden adalah Kehilangan Anggota Keluarga dengan presentase nilai 45.8%.

2) Tingkat stress yang dialami oleh remaja komunitas *Broken Home* di Daerah Yogyakarta sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *hypnofivesic*.

Distribusi hasil dari penelitian terkait dengan tingkat stress remaja dengan keluarga *broken home* di Daerah Yogyakarta sebelum dan setelah dilakukannya terapi *hypnofivesic* dapat dilihat pada table 4.3 dibawah ini:

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi *Hypnofivesic*

Tingkat Stress	*Pretest* Intervensi		*Postest* Intervensi	
	F	%	F	%
Ringan	-	-	12	50.0
Sedang	21	87.5	12	50.0
Berat	3	12.5	-	-
Jumlah	24	100	24	100

Sumber : Data Primer 2021

Table 4.3 menunjukan bahwa tingkat stress yang dialami oleh remaja dengan broken home yang sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* mayoritas berada dalam rentang sedang dengan presentase 87,5% . Sedangkan saat setelah diberikan terapi *hypnofivesic* cenderung mengalami penurunan yang seimbang berada pada rentang ringan dan sedang dengan presentase hasil 50.0% pada setiap rentangnya.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

b. Analisis Bivariat

1) Analisis Bivariate *pretest* dan *postest* tingkat stress yang dialami oleh remaja dengan kondisi *broken home* di Daerah Yogyakarta dengan diberikan intervensi terapi *hypnofivesic*.

Hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stress yang dialami oleh remaja dengan kondisi *broken home* di Daerah Yogyakarta dengan diberikan intervensi terapi *hypnofivesic* dapat dilihat pada table di 4.4 dibawah ini :

Tabel 4.4 Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Pengaruh Terapi *Hypnofivesic* Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan *Broken Home* Di Komunitas Daerah Yogyakarta

Variabel	*Mean Rank*	Sig	*Z_wilcoxon*
Tingkat Stress Pada Remaja			
a. *Pretest*	13.79		
b. *Postest*	3.50	0.000	-3.991

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 4.3 menunjukan bahwa terdapat perubahan dapat dilihat dari nilai hasil dari *pretest* sebesar 13.79 sedangkan pada saat *posttest* sebesar 3.50. Dengan nilai *Z_wilcoxon* yang didapatkan sebesar -3,991 dan signifikasi sebesar 0,000 (p<0,05), maka dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest* terapi *hypnofivesic* dengan tingkat stress. Tanda negatif pada nilai -3,991 berarti bahwa nilai awal atau pre test lebih tinggi dari nilai post test. Hal ini berarti bahwa tingkat stres responden mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan output dari uji "*test statistic*", diketahui Asymp.Sig. (2-talled) senilai 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa " hipotesis dapat diterima ". Artinya ada perubahan antara hasil dari teknik *hypnofivesic* terhadap penurunan tingkat *stress* pada remaja pada komunitas *broken home* di daerah Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah pada rentang usia kelompok remaja madya dengan rentang usia (16-18 tahun) dengan presentase hasil 75.0% . Hurlock (2013) mengatakan dari seluruh kelompok tumbuh kembang pada manusia, masa remaja adalah masa yang paling berat. Karena masa ini merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial. Yulianti (2010) menjelaskan bahwa sifat remaja seperti, emosi yang tidak stabil, belum memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik yang datang baik itu dalam keluarga maupun lingkungan sekitar. Hal ini akan mempengaruhi perkembangan psikososial pada anak terutama dalam kemampuan pengelolaan emosi dan penyelesaian konflik. Menurut penelitian dari (Maldasari, dkk, 2019) juga menyebutkan bahwasanya pada masa remaja memiliki kecenderungan mudah mengalami stress dan cemas dikarenakan belum matangnya psikologis dan kognitif dalam menghadapi masalah yang datang.

Dilihat dari faktor penyebab stress yang dialami oleh remaja dan penelitiankali ini dapat dilihat sebagian besar dikarenakan kehilangan anggota keluarga sebanyak 45.8% dan di ikuti oleh perceraian serta masuknya orang lain dalam keluarga dengan presentase hasil sebanyak 41.7% . Menurut (Muttaqin & Sulistyo, 2019) adanya pihak ketiga bisa menjadi krisis masalah dalam keluarga krisis yang terjadi dapat berupa krisis kepercayaan baik dari sisi ekonomi, hubungan personal maupun yang lainnya. Pihak ketiga juga dapat menimbulkan kecemburuan dalam hubungan keluarga sehingga muncul krisis kepercayaan atau (*trust)* bagi suami ataupun istri. Hal ini akan berdampak pada psikologis anak dan membuat anak merasa keluarganya sudah hancur dan kesepian beberapa tekanan dalam keluarga yang hadir akan mengakibatkan anak mengalami stress.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

2. Tingkat stress pada remaja dengan keluarga *broken home* di daerah Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi *hypnofivesic*.

Dilihat dari hasil pada penelitian sebelum diberikan terapi *hypnofivesic* menunjukan bahwa responden mayoritas memiliki tingkat stress sedang dengan presentase 87.5%. Saat dilakukan pertemuan melalui zoom responden mengatakan bahwa akhir – akhir ini merasa sulit mengontrol emosi, merasa tertekan dan mudah marah. Beberapa responden juga mengatakan cenderung melakukan tindakan extreme saat sedang stress seperti menyakiti diri sendiri dan melampiaskan ke hal yang tidak baik. Responden juga mengatakan sulit tidur tepat waktu dan merasa tidak bersemangat dalam menjalani hari. Terlihat juga dari hasil pengisian kuesioner *pre test* banyak dari responden mengeluhkan sering mengalami pada item pertanyaan no 3 tentang sering merasa gelisah dan tertekan, sebanyak 6 orang memilih pilihan sering mengalami dan item pertanyaan no 9 tentang sering marah akibat masalah yang tidak dapat di selesaikan, sebanyak 5 orang memilih sering mengalami.

Stress adalah reaksi dari tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Sumber – sumber stress berasal dari individu, komunitas, dan keluarga. Stress yang muncul dalam keluaga biasanya berasal dari beberapa masalah dalam keluarga seperti, bertambahnya anggota keluarga dalam keluarga yang perekonomian yang kecil, kehilangan salah satu anggota keluarga, serta kehadiran orang ke-tiga dan pereraian.

Perceraian sangat berdampak, tidak hanya bagi pasangan yang bercerai namun juga seluruh keluarga termasuk anak – anak. Anak akan menjadi korban yang paling merasakan dampaknya. Dampak terhadap akademik adalah anak cenderung untuk terpengaruh hal-hal buruk, menurunnya minat belajar, sering tidak mentaati tata tertib sekolah, dan mencari perhatian dengan membuat kegaduhan saat jam pelajaran. Sedangkan untuk aspek sosial anak akan mengalami kualitas hidup yang rendah, anak tidak percaya diri, dan sering membandingkan dirinya dengan teman (Lie, Ardini, & Utoyo, 2019).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Dampak dari stress sendiri adalah meliputi perubahan pada perilaku, emosi, kogniif, dan fisik diantaranya insomnia, kurang nafsu makan, sulit mengendalikan emosi, kurang konsentrasi, kurang semangat, dan sering mengalami sakit kepala, dalam beberapa kasus juga dapat mengakibatkan depresi hingga muncul keinginan untuk bunuh diri (Musabiq & Karimah, 2018).

Sedangkan menurut Manurung (2016) dibedakan menjadi 3 yaitu secara biologi, kognisi dan emosi. Secara biologis dampak yang akan sering terjadi berupa kesulitan tidur, gangguan tidur, gangguan pencernaan, hilang nafsu makan, produktifitas kelenjar keringat meningkat, Sedangkan menurut aspek kognisi dan emosi dampak yang akan muncul berupa kesulitan mengingat sesuatu, mudah lupa, penurunan konsentrasi yang akan mengakibatkan seseorang kurang focus, sulit mengatur emosi, cemas berlebih dan bila stress tidak segera di tangani maka akan menimbulkan depresi.

Seseorang yang mengalami stress dituntut untuk bisa mengendalikan stress tersebut baik itu menghindari stressor atau menghadapi stressor. Masing – masing individu memiliki strategi untuk mengatasi stress yang berbeda – beda. Ada yang menghindari sumber stresss untuk mengatasi rasa teertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stress. Seperti menggunakan terapi reklasasi aroma terapi, terapi musik dan teknik relaksasi lainnya seperti hypnosis 5 jari (Supanjiono, 2017).

Stress yang dialami oleh remaja dalam menghadapi persoalan keluarga dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya dengan melakukan terapi *hypnofivesic*. Terapi *hypnofivesic* adalah terapi yang menghubungkan antara terapi hypnosis lima jari dan terapi music untuk mengurangi gangguan psikologis yang dialami seseorang seperti kecemasan, stress dan depresi, Hipnosis lima jari adalah sebagai dasar dari pada terapi *hypnofivesic*. Terapi ini menggunakan music dengan tipe *Gregorian* (Utami et al., 2021). Musik tipe *Gregorian* adalah jenis music klasik yang memiliki irama lembut dan santai. Musik *Gregorian* terdapat beberapa unsur yaitu pola ritme fleksibel, memiliki melodi yang merdu, mudah di ingat serta memiliki bunyi suara yang *balance* sehingga membuat orang yang mendengarkannya merasa lebih rileks dan nyaman (Sasongko, 2018).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hasil penelitian setelah dilakukan pemeberian terapi *hypnofivesic* mengalami penurunan menjadi rentang ringan dengan presentase 50.0% dan sedang 50.0% dimana terdapat hasil penurunan setelah diberikan terapi *hypnofivesi*. Responden juga mengatakan sudah merasa lebih baik dari sebelumnya dan merasa lebih mudah dalam mengontrol emosi. Namun ada juga responden yang tidak mengalami penurunan, saat dilakukan evaluasi responden mengatakan sulitnya mencari waktu luang dan tempat yang tidak berisik untuk melakukan terapi. Dapat dilihat dari hasil pengisian questioner dan hasil evalusi pada hari ke 7 banyaknya item yang menyalami penurunan drastic terjadi pada pertanyaan terkait seering merasakan gelisah dan tertekan yang terdapat pada item pertanyaan no 3 mengalami penurunan yang semula banyak mengeluhkan sering sebanyak 6 orang turun menjadi hampir tidak pernah sebanyak 10 orang dan item pertanyaan tentang seering marah akibat masalah yang tidak dapat diseelesaikan yang terdapat pada item pertanyaan no 9 juga mengalami penurunan dari yang semula sering mengalami sebanyak 5 orang turun menjadi hamir tidak pernah sebanyak 11 orang.

Pada hasil evaluasi yang dilakukan pada hari ke 7 juga responden mengatakan bahwa sudah merasa lebih rileks dan dapat menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, serta lebih mampu untuk mengendalikan diri dan emosi yang timbul.

3. Pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat stress pada remaja dengan broken home di komunitas broken home di Daerah Yogyakarta.

Pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat stress pada remaja dengan *broken home* dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest* dengan hasil analisis tingkat stress sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hasil uji tersebut menunjukan bahwa Ho dalam penelitian ditolak, hal tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi *hypnofivesic* dengan tingkat stress pada remaja dengan *broken home*. Penurunan tingkat stress dapat dilihat dari nilai hasil dari *pretest* sebesar 13.79 sedangkan pada saat *posttest* sebesar 3.50.

Penelitian ini menggunakan tipe terapi *hypnofivesic* yang menyertakan kombinasi dari terapi hypnosis 5 jari dengan musik dengan beat lambat yang mampu membuat lebih merasa rileks dan menenangkan. Terapi hypnosis 5 jari

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

secara mandiri sudah banyak diteliti di berbagai setting dan responden dengan hasil secara signifikan dapat menurunkan kondisi psikologis seperti stres, cemas, dan depresi (Pardede et al (2020); Saswati et al., (2020); Wahyuningsih & Hidayati, (2019); Syukri, (2019)) Sementara terapi musik juga diyakini mampu memberikan dampak yang rileks dan telah teruji mampu menurunkan kecemasan baik pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir, pasien yang akan menjalani operasi, dan pada ibu yang sedang menghadapi persalinan (Elisabeth (2019); Basri & Lingga, (2019); Moekroni & Analia, (2016); Paramitha et al., (2016); Maisaptyasari, (2019)). Oleh karenanya terapi hypnofivesic ini akan semakin mampu mengurangi gangguan psikologi yang dihadapi oleh responden, khususnya adalah remaja dengan keluarga broken home.

Secara teoritis mekanisme terapi hipnosis lima jari yaitu merupakan, bentuk pengalihan situasi *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon endophin yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres dan cemas (Hastuti & Arumssari, 2015). (Retno, 2015) menyampaikan bahwa kunci dari hipnosis adalah adanya kekuatan sugesti/ keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan. Hal inilah yang dibutuhkan oleh remaja dengan keluarga broken home. Agar mereka tetap dapat mengambil hal yang positif dalam diri mereka atau lingkungan mereka meskipun kondisi keluarga tidak utuh.

Penguatan relaksasi semakin bertambah dikarena adanya terapi musik. Menurut (Djohan, 2020) menyebutkan mendengarkan musik dapat menghilangkan perasaan kurang menyenangkan pada seseorang. Musik beat lambat pada umumnya akan mempengaruhi pernafasan seseorang yang menimbulkan relaksasi. Musik dapat menghilangkan stres dan kecemasan dalam diri seseorang. Mendengarkan musik secara rileks terbukti akan menurunkan adrenocorticotropik hormone (ACTH) yang memicu stres seseorang. Musik dapat meningkatkan hormone

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

endropin. Endropin memiliki efek relaksasi pada tubuh dan juga sebagai zat penenang serta sebagai reseptor penghilang rasa sakit. Penelitian (Saifudin & Wijaya, 2016) menyebutkan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan. Stimulasi musik dapat mengaktifkan jalur tertentu di beberapa zone otak, seperti system limbik yang berhubungan perilaku emosional. Dengan mendengarkan musik, sistem limbik teraktifasi dan individu tersebut menjadi rileks, ketika keadaan rileks kecemasan akan berkurang.

Penelitian lain yang menggunakan metode penggabungan hypnosis 5 jari dan musik adalah penelitian Simatupang & Putri (2015). Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa klien penderita diabetes melitus tipe 2 dan gagal ginjal kronik yang mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan hipnosis lima jari dan mendengarkan musik.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Utami et al., (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan proses pembelajaran daring mengalami penurunan secara signifikan sesudah diberikan terapi *hypnofivesic*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini hanya menggunakan 1 kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Hal ini dilakukan karena keterbatasan jumlah responden berdasarkan studi pendahuluan. Namun hal ini tidak mengurangi kemaknaan bahwa terapi hypnofivesic secara statistik mampu mengurangi tingkat kecemasan remaja dengan keluarga broken home.

Lebih lanjut media yang digunakan dalam terapi hypnofivesic ini mudah didapatkan di youtube dimana untuk kondisi saat ini akses terhadap internet lebih mudah didapatkan. Selain itu gerakan yang sedikit dan durasi waktu yang cukup yaitu 15 menit tidak terlalu lama dan cenderung mudah untuk dipraktikkan. Namun hal lain yang perlu diperhatikan adalah situasi atau kondisi saat akan mempraktikkan terapi ini. tempat yang tenang sangat dibutuhkan untuk konsentrasi yang penuh. Apabila kurang fokus atau lingkungan terlalu bising, maka dikhawatirkan tidak akan dapat masuk dalam bayangan yang diciptakan saat terapi dan kurang masuk dalam proses hipnosis itu sendiri.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menemukan beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian sebagai berikut :

1. Dikarenakan kondisi COVID-19 yang mengharuskan kita untuk melakukan social distancing dan mengurangi waktu untuk kumpul – kumpul maka peneliti melakukan pengambilan data dengan media menggunakan zoom melalui daring.
2. Responden mengatakan sulit mencari waktu ternang dan sunyi untuk melakukan terapi dimana jika tidak melakukan terapi di tempat yang sunyi akan dapat mengganggu konsentrasi responden dalam melaksanakan terapi.
3. Saat dilakukan evaluasi akhir hanya terdapat beberapa responden saja yang dapat hadir di karenakan sring terputusnya koneksi saat melakukan zoom. Sehingga beberapa dari responden harus dilakukan evaluasi secara terpisah dengan media chat whatsapp secara personal, hal ini dilakukan guna tetap berlangsungnya pemantauan akhir dari evaluasi dan mendapatkan hasil evaluasi secara keseluruhan dari responden.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN