

# PENGARUH HYPNOFIVESIC TERHADAP TINGKAT STRESS PADA REMAJA DENGAN KELUARGA BROKEN HOME DI DAERAH YOGYAKARTA

Ayunda Dian Puspita Sari<sup>1</sup> Dewi Utari<sup>2</sup>

Email : [ayundadian58@gmail.com](mailto:ayundadian58@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang :** Salah satu penyebab meningkatnya tingkat stress pada seseorang adalah masalah keluarga atau *broken home*. *Broken Home* merupakan suatu kondisi ketidak harmonisan dalam keluarga yang disebabkan salah satunya karena perceraian. Dampak perceraian secara langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi anak terlebih remaja dimana mereka masih pada tingkat emosional yang labil. Hal inilah yang memicu munculnya stres berlebih yang dapat berujung pada perilaku kenakalan, depresi, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Hypnofivesic yang merupakan terapi psikologis diharapkan mampu menurunkan tingkat stres pada remaja.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap terapi *Hypnofivesic* dalam mengurangi tingkat stress pada remaja dengan keluarga *broken home* di Daerah Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *pre-post test design*. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *random sampling* menggunakan alat bantu roda putar *Russian roulette*. Responden pada penelitian ini adalah remaja dari berbagai komunitas *broken home* yang berada di Daerah Yogyakarta. Yang berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian berupa kuisioner tingkat stress yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS). Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu secara online dengan 3 pertemuan menggunakan media video dan modul. Sedangkan uji statistic yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress saat *pre test* berada dalam kategori stress sedang 87.5% dan berat 12.5%. Sedangkan saat *post test* dalam kategori ringan 50.0% dan sedang 50.0%. Hasil analisis didapatkan p value 0,000 dengan nilai Z -3.991 ( $p < 0.05$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh terapi *Hypnofivesic* dengan tingkat stress pada remaja dengan keluarga *broken home* di Daerah Yogyakarta.

**Kata kunci :** Terapi *hypnosis 5 jari*, Tingkat Stress, *Broken Home*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Acham Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Acham Yani Yogyakarta

## HYPNOFIVESIC EFFECT ON THE LEVEL OF STRESS AMONG ADOLESCENT WITH BROKEN HOME FAMILY IN YOGYAKARTA

Ayunda Dian Puspita Sari<sup>1</sup> Dewi Utari<sup>2</sup>

Email : [ayundadian58@gmail.com](mailto:ayundadian58@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** One of the causes of increasing stress levels in a person is family problems or a broken home. Broken home is a condition of disharmony in the family which possibly caused by divorce. The impact of divorce will affects the children directly or indirectly, especially adolescents where they are at an unstable emotional level. This issue triggers the escalating an excessive stress which lead them having an inappropriate behavior, depression, and even suicidal intention. Hypnofivesic considered as psychological therapy that is supposed to be able to reduce stress levels among this adolescents.

**Purpose:** The study aimed to identify the effect of hypnofivesic therapy to reduce stress levels adolescents with broken home families in the Yogyakarta region.

**Methods:** The study used pre-experimental design with a pre-post design . The Sampling technique was used a random sampling technique with the Russian roulette wheel. The respondents of this research were adolescents from various broken home communities in Yogyakarta with a total number of 24 people. The research instrument of the stress level *Perceived Stress Scale* (PSS). This research was performed for 1 week through 3 times online meetings using video and modules. While the statistical test used was the Wilcoxon test

**Results:** The results showed that the stress levels during the pre-test was in the moderate stress category of 87.5% and severe 12.5%. Meanwhile the post test in the mild category it's 50.0% and it's 50.0%. The results of the analysis obtained a p-value of 0.000 with a Z value of -3.991.

**Conclusion:** There is an effect of hypnofivesic therapy on stress levels among adolescents with broken home families in the Yogyakarta region.

**Keyword:** Hypnofivesic therapy, stress level, adolescent, broken home

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Acham Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Acham Yani Yogyakarta