

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kelurahan Kencana kota Bogor jalan Lantana Raua No.1 Kota Bogor, Jawa Barat. Lokasi kelurahan Kencana ini jumlah luas wilayah 227,727 Ha dengan batas wilayah sebelah utara berbatasan dengan Desa Waringin Jaya, sebelah selatan berbatasan dengan kelurahan Suka Damai, sebelah barat berbatasan dengan kelurahan Mekar Wangi dan sebelah timur berbatasan dengan kelurahan cilebut timur. Kelurahan Kencana berada pada ketinggian +350-450 M dengan curah hujan rata-rata 3.500-4.000 M.

Terdapat 69 RT dan 14 RW dengan jumlah penduduk kelurahan Kencana 13.463 jiwa, dan jumlah kepala keluarga tercatat sebanyak 3,791 KK. Jumlah penduduk berdasarkan agamanya yaitu agama islam dengan jumlah 13.352 jiwa, agama Kristen dengan jumlah 33 jiwa, agama khatolik dengan jumlah 15 jiwa, dan agama hindu dengan jumlah 2 jiwa Untuk jumlah lansia di Kelurahan Kencana Kota Bogor ini dengan jumlah 766 jiwa, dengan rata-rata pekerjaan para lansia ini adalah buruh tani 107 jiwa. Penderita diabetes di Kelurahan Kencana Kota Bogor sekitar 240 jiwa.

B. Karakteristik responden

Pada penelitian ini dilakukan pada 4 responden diantara yaitu :

1. Klien yang dijadikan responden adalah Ny.M yang berusia 60 tahun memiliki riwayat penyakit diabetes militus, Ny.M beralamat Jl.Kh Muhidin, Ny.M berjenis kelamin perempuan, pendidikan Ny.M adalah SD, Ny.M merupakan lansia yang sudah tinggal di kelurahan Kencana, berada di wilayah Rt 05 RW 03.

2. Ny K yang berusia 60 tahun memiliki riwayat penyakit diabetes militus yang beralamat Jl. Kh Muhidin, Ny.K berjenis kelamin perempuan, pendidikan Ny.K adalah SD, merupakan lansia yang tinggal di kelurahan Kencana berada di wilayah Rt 02 Rw 03.
3. Ny J yang berusia 60 tahun memiliki riwayat penyakit diabetes militus yang beralamat Jl. Kh Abdurahman. Ny.J berjenis kelamin perempuan, pendidikan Ny.J adalah SD merupakan lansia yang tinggal di kelurahan Kencana berada di wilayah Rt 02 Rw 03.
4. Ny A yang berusia 60 tahun memiliki riwayat penyakit diabetes militus yang beralamat Jl. Pendidikan. Ny.A berjenis kelamin perempuan, pendidikan Ny.A adalah SD merupakan lansia yang tinggal di kelurahan Kencana berada di wilayah Rt 01 Rw 09.

Dari wawancara yang dilakukan pada saat observasi terhadap Ny.M,

C. Hasil penelitian

1. Screening

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 sampai 09 April 2022. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, yaitu dengan melakukan wawancara dan mengisi kuesioner HARS-A kepada lansia di Kelurahan Kencana Kota Bogor. Setelah kuesioner di isi oleh responden, selanjutnya kuesioner tersebut diolah dan didapatkan nilai bahwa terdapat sebanyak 6 orang lansia mengalami kecemasan. Dalam penelitian ini, menggunakan 4 responden sebagai subjek dengan mengambil 4 jumlah nilai kecemasan sedang, yaitu 25, 22, 24, dan 26.

2. Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari

a. Responden Ny.M

Ny.M saat dilakukan pengkajian responden mempunyai tingkat kecemasan sedang yang menunjukkan tanda dan gejala yang

umumnya terjadi yaitu individu mengalami tidak perhatian yang selektif, setelah dilakukan pengukuran menggunakan koesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) didapatkan nilai 25 (kecemasan sedang) kemudian untuk pemeriksaan jumlah gula darah Ny.M adalah 183 mg/dL. Untuk penglihatan Ny.M sudah kabur jadi beliau menggunakan kacamata, daya ingat masih kuat, kulit sawo matang, berkerut, ekstermitas normal tidak ada gangguan. Ny.M melakukan aktifitas sehari-hari dengan mandiri seperti mandi, cuci pakaian, piring dan memasak.

b. Responden Ny.K

Ny.K saat dilakukan pengkajian responden mengalami kecemasan sedang, perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan koesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) didapatkan nilai 22 (kecemasan sedang) kemudian untuk pemeriksaan jumlah gula darah Ny.M adalah 119 mg/dL. Untuk Ny.K penglihatan sudah kabur jadi beliau menggunakan kacamata, daya ingat masih kuat, kulit sawo matang, berkerut, ekstermitas normal tidak ada gangguan. Ny.K melakukan aktifitas sehari-hari dengan dibantu oleh menantunya seperti cuci pakaian, piring dan memasak untuk mandi Ny.K masih bisa sendiri.

c. Responden Ny.J

Ny.J saat dilakukan pengkajian responden mengalami kecemasan sedang, perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan koesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) didapatkan nilai 24 (kecemasan sedang) kemudian untuk pemeriksaan jumlah gula darah Ny.M adalah 148 mg/dL.

Ny.J untuk penglihatan baik tidak ada keluhan dan gangguan, daya ingat masih kuat, kulit kuning langsung, berkerut, ekstermitas normal tidak ada gangguan. Ny.J melakukan aktifitas sehari-hari dengan dibantu oleh menantunya seperti cuci pakaian, piring dan memasak untuk mandi Ny.J masih bisa mandi sendiri.

d. Responden Ny.A

Ny.A saat dilakukan pengkajian responden mengalami kecemasan sedang, perhatian menurun, tidak sabaran, dan mudah tersinggung. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan koefisien *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* didapatkan nilai 26 (kecemasan sedang) kemudian untuk pemeriksaan jumlah gula darah Ny.M adalah 215 mg/dL.

Ny.A untuk penglihatan sudah kabur jadi beliau menggunakan kacamata, daya ingat masih kuat, kulit sawo matang, berkerut, ekstermitas normal tidak ada gangguan. Ny.A melakukan aktifitas sehari-hari dengan dibantu oleh anaknya seperti cuci pakaian, piring dan memasak untuk mandi Ny.A masih bisa mandi sendiri.

3. Hasil penelitian sebelum melakukan Terapi Hipnosis 5 Jari

Setelah melakukan wawancara dan observasi kepada responden, peneliti melakukan penerapan terapi hipnosis 5 jari selama 6 hari dengan durasi 10-15 menit.

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Sebelum Melakukan Terapi Hipnosis 5 Jari Pada Ny.M, Ny.K, Ny.J, dan Ny.A di Kelurahan Kencana Kota Bogor.

No.	Tanggal	Responden	Nilai sebelum melakukan relaksasi	Keterangan

1.	04 april 2022	Ny.M	25	Kecemasan sedang
2.	04 april 2022	Ny.K	22	Kecemasan sedang
3.	04 april 2022	Ny.J	24	Kecemasan sedang
4.	04 april 2022	Ny.A	26	Kecemasan sedang

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa kecemasan yang diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari pada Pada Ny.M dengan niai 25(kecemasan sedang), Ny.K dengan nilai 22 (kecemasan sedang), Ny.J dengan nilai 24 (kecemasan sedang), dan Ny.A dengan nilai 26 (kecemasan sedang).

4. Hasil penelitian saat dilakukan terapi hypnosis 5 jari

Table 4.2 Hasil penelitian dan pemantauan terapi hypnosis 5 jari Ny.M

a. Hasil penelitian dan pemantauan terapi hypnosis 5 jari Ny.M

No.	Waktu	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Senin 04 april 2022	25	23	Ada
2.	Selasa 05 april 2022	23	23	Tetap
3.	Rabu 06 april 2022	23	20	Ada
4.	Kamis 07 april 2022	20	20	Tetap
5.	Jumaat 08 april 2022	20	20	Tetap
6.	Sabtu 09 april 2022	20	18	Ada

Sumber: data primer

Berdasarkan table 4.2 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* didapatkan hasil bahwa ada perubahan kecemasan pada hari ketiga, pada hari ketiga ini Ny.M sudah mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dengan nilai 20 dari nilai sebelumnya 25. Pada Ny.M terjadi perubahan kembali pada hari ke 6 dengan jumlah nilai 18 dari yang sebelumnya 20 menjadi kecemasan ringan.

b. Hasil penelitian dan pemantauan terapi hypnosis 5 jari Ny.K

Table 4.3 Hasil penelitian dan pemantauan terapi hypnosis 5 jari Ny.K

No.	Waktu	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Senin 04 april 2022	22	22	Tetap
2.	Selasa 05 april 2022	20	20	Tetap
3.	Rabu 06 april 2022	20	20	Tetap
4.	Kamis 07 april 2022	20	18	Ada
5.	Jumaat 08 april 2022	18	16	Ada
6.	Sabtu 09 april 2022	16	14	Ada

Sumber: data primer

Berdasarkan table 4.3 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* didapatkan hasil bahwa ada perubahan kecemasan pada hari ke 2, pada hari kedua ini Ny.K

sudah mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dengan nilai 20 dari nilai sebelumnya 22. Pada Ny.K terjadi perubahan kembali pada hari ke 4 dengan jumlah nilai 20 dari yang sebelumnya 18 menjadi kecemasan ringan dan yang perubahan terakhir dihari ke 6 dengan jumlah nilai 16 menjadi 14 dengan yang sebelumnya kecemasan ringan menjadi kecemasan tidak ada.

c. Hasil penelitian dan pemantauan terapi hipnosis 5 jari Ny.J

Table 4.4 Hasil penelitian dan pemantauan terapi hipnosis 5 jari Ny.J

No.	Waktu	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Senin 04 april 2022	24	22	Ada
2.	Selasa 05 april 2022	22	22	Tetap
3.	Rabu 06 april 2022	22	20	Ada
4.	Kamis 07 april 2022	20	20	Tetap
5.	Jumaat 08 april 2022	18	18	Tetap
6.	Sabtu 09 april 2022	18	17	Ada

Sumber: data primer

Berdasarkan table 4.4 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* didapatkan hasil bahwa

ada perubahan kecemasan pada hari ketiga, pada hari ketiga ini Ny.J sudah mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dengan nilai 20 dari nilai sebelumnya 24. Pada Ny.J terjadi perubahan kembali pada hari ke 5 dengan jumlah nilai 18 dari yang sebelumnya 20 menjadi kecemasan ringan. Ny.J mengalami perubahan kembali yang terakhir yaitu dengan nilai 18 menjadi 17 dengan kecemasan ringan.

d. Hasil penelitian dan pemantauan pada Ny.A

Table 4.5 Hasil penelitian dan pemantauan pada Ny.A

No.	Waktu	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Senin 04 april 2022	26	26	Tetap
2.	Selasa 05 april 2022	24	24	Tetap
3.	Rabu 06 april 2022	24	23	Ada
4.	Kamis 07 april 2022	23	23	Tetap
5.	Jumaat 08 april 2022	23	22	Ada
6.	Sabtu 09 april 2022	22	22	Tetap

Sumber: data primer

Berdasarkan table 4.5 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* didapatkan hasil bahwa ada perubahan kecemasan pada hari kedua, pada hari kedua ini Ny.A sudah mengalami perubahan dari kecemasan sedang tetap menjadi

kecemasan sedang dengan nilai 24 dari nilai sebelumnya 26. Pada Ny.A terjadi perubahan kembali pada hari ketiga dengan jumlah nilai 23 dari yang sebelumnya 24 menjadi kecemasan sedang, kemudian mengalami perubahan kecemasan sedang dengan nilai 22 dari yang sebelumnya 23 dengan kecemasan sedang.

5. Hasil Penelitian Sesudah Dilakukan Terapi hypnosis 5 jari

Table 4.6 Hasil Penelitian Sesudah Dilakukan Terapi hypnosis 5 jari Terhadap PadaNy.M, Ny.K, Ny.J, dan Ny.A di Kelurahan Kencana Kota Bogor.

No.	Tanggal	Responden	Nilai sebelum melakukan relaksasi	Keterangan
1.	09 april 2022	Ny.M	18	Kecemasan ringan
2.	09 april 2022	Ny.K	14	Kecemasan tidak ada
3.	09 april 2022	Ny.J	17	Kecemasan ringan
4.	09 april 2022	Ny.A	22	Kecemasan sedang

Sumber: data primer

Berdasarkan table 4.6 diatas hasil dan penerapan terapi hypnosis 5 jari dilakukan selama 1 minggu (seminggu 6 kali) pada tanggal 04 april sampai dengan 09 april 2022 dalam durasi 15 menit di Kelurahan Kencana Kota Bogor didapatkan pengukuran kecemasan dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* sebelum dan sesudah dilakukan terapi 5 jari. Didapatkan nilai penurunan yang dilakukan terapi hipnosis 5 jari pada

Ny.M dengan nilai 18 (kecemasan ringan) kemudian untuk nilai gula darah Ny.M yaitu 140 mg/dL, Ny.K dengan nilai 14 (tidak ada kecemasan) kemudian untuk nilai gula darah Ny.K yaitu 104 mg/dL, Ny.J dengan nilai 17 (kecemasan ringan) kemudian untuk nilai gula darah Ny.J yaitu 130 mg/dL, Ny.A dengan nilai 22 (kecemasan sedang)) kemudian untuk nilai gula darah Ny.A yaitu 210 mg/dL. Kemudian untuk pemeriksaan jumlah gula darah yaitu pada Ny.

Table 4.7 Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Hipnosis 5 jari Terhadap Pada Ny.M, Ny.K, Ny.J, dan Ny.A di Kelurahan Kencana Kota Bogor.

No.	Nama	Waktu	Hasil		Keterangan
			Sebelum	Sesudah	
1.	Ny.M	6 hari	25	18	Ada
2.	Ny.K	6 hari	22	14	Ada
3.	Ny.J	6 hari	24	17	Ada
4.	Ny.A	6 hari	26	22	Ada

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* didapatkan hasil bahwa ada perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan terapi hypnosis 5 jari selama 6 hari dengan 3 hari pelaksanaan intervensi dan pemantauan terapi hypnosis 5 jari yaitu dari tanggal 04-09 April 2022. Pada responden Ny.M terdapat perubahan dari tingkat kecemasan sedang

menjadi tingkat kecemasan ringan, pada responden Ny.K terdapat perubahan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan tidak ada, pada responden Ny.J terdapat perubahan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan, dan pada responden Ny.A terdapat perubahan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan sedang.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi hypnosis 5 jari pada ke 4 responden yaitu:

1. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada responden sebelum dilakukan penerapan terapi hypnosis 5 jari
 - a. Pengkajian di dapatkan keluhan dari Ny.M berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir SD. Ny.M mengatakan sulit untuk berkonsentrasi, mudah tersinggung, penglihatan kabur, mudah berkeringat dan sering sakit kepala.
 - b. Pada pengkajian didapatkan Ny.K berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir SD. Ny.K mengatakan keluhan seperti tidak sabaran, mudah berkeringat, sedikit gelisah dan mengeluh sering sakit kepala.
 - c. Pada pengkajian didapatkan Ny.J berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir SD, Ny.J mengatakan keluhan daya ingat buruk, napas pendek, dan sering sakit kepala.

d. Pada pengkajian didapatkan Ny.A berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir SD. Ny.A mengatakan keluhannya perhatian menurun, tidak sabaran, dan mudah tersinggung. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan koesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, dari koesioner tersebut didapatkan bahwa ke 4 responden mengalami kecemasan sedang. Seseorang yang mengalami kecemasan sedang memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengensampingkan yang tidak penting atau bukan prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih dan sakit kepala. Faktor yang menyebabkan kecemasan sedang yaitu adalah penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan.

Masalah psikologis yang terjadi pada lanjut usia ini merupakan kondisi penurunan yang turut dipengaruhi oleh kesehatan fisik dengan persoalan mental seperti pola dan sikap hidup, emosi yang meningkat.

Dilihat dari tingkat Pendidikan sebagian besar tingkat pendidikan SD. Hasil ini sejalan dengan dengan penelitian (Setiawan, 2018) Banyak pasien diabetes mellitus yang berpendidikan SD yang tidak menyadari dirinya mengidap penyakit

diabetes mellitus. Hal ini disebabkan minimnya informasi dan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus terutama gejala dan penyebabnya sehingga membuat beberapa penderitanya mengaami kecemasan.

2. Hasil pengukuran kecemasan pada pada Ny.M, Ny.K, Ny.J dan Ny.A di Kelurahan Kencana Kota Bogor sesudah dilakukan terapi hypnosis 5 jari. Penelitian ini setelah dilakukan terapi hypnosis 5 jari selama 3 hari dan 3 hari pemantauan terbukti terdapat penurunan kecemasan pada klien yang kecemasannya sedang. Sebelum dilakukan terapi hypnosis 5 jari
 - a. Ny.M adalah 25 kecemasan sedang, Ny.M setelah dilakukan terapi hypnosis 5 jari penurunan nilainya cukup baik walaupun tidak signifikan itu disebabkan karena terapi terlewat 1 hari dikarenakan anak klien sakit kemudian juga lingkungan klien kurang kondusif untuk melakukan terapi hypnosis 5 jari. Ny.M mengatakan kecemasannya semakin membaik dihari ke 6 menjadi kecemasan ringan perasaan mudah tersinggung dan sakit kepala membaik.
 - b. Ny.K sebelum dilakukan terapi hypnosis 5 jari jumlah nilai 22 dengan kecemasan sedang kemudian setelah dilakukan terapi hypnosis 5 jari kecemasannya sangat membaik menjadi kecemasan tidak ada, karena terapi hypnosis 5 jari dilakukannya secara baik dan rutin.
 - c. Ny.J didapat hasil awal nilai dengan jumlah 24 kecemasan sedang kemudian setelah dilakukan terapi hypnosis 5 jari

kecemasannya mmebaik menjadi jumlah nilai 17 dengan kecemasan sedang.

- d. Ny.A dengan kecemasan sedang sebelum dilakukan terapi hypnosis 5 jari, kemudian dilakukan terapi hypnosis 5 jari mengatakan kecemasannya membaik namun tidak terlalu signifikan dengan kecemasan sedang.

Terapi hypnosis 5 jari atau self hypnosis yang bisa memunculkan efek relaksasi yang baik sehingga bisa mnegurangi kecemasan individu tersebut. Klien melakukan terapi hypnosis 5 jari pada dirinya sendiri dengan cara menggali dan mensyukuri keadaan saat ini, membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan dengan membayangkan pujian dari orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang disukai (Erni, 2019).

Hasil penelitian Nariswari (2020) hypnosis 5 jari dapat mengaktifkan sistem parasimpatik oleh melalui komunikasi dalam tubuh yang dapat menyembuhkan kesehatan diri. Tehnik Hipnosis 5 jari dilakukan oleh individu dengan membayangkan hal yang menyenangkan, berkonsentrasi terhadap bayangan tersebut memotivasi diri untuk terbebas dari perhatiannya terhadap kecemasan.

Klien yang memiliki kadar endorphin yang lebih baik akan bermanfaat menurunkan kecemasannya yang dirasakan dan banyak invidu yang merasakan rileks pada pertama kali mencoba tehnik berimajinasi (smeltzer, 2010 dalam Nariswari 2020). Hasil penelitian Situmatupang (2018) didapatkan hasil koping yang diajarkan berupa terapi hypnosis 5 jari dan distraksi selama enam hari perawatan mampu menurunkan

kecemasan pada Bapak P. Hasil penelitian lainnya yaitu teradapat efektifitas metode hipnoterapi lima jari terhadap tingkat stress akademik remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang (Astuti dan Pormini, 2017). Hasil penelitian lainnya efektivitas terapi hypnosis 5 jari terhadap kecemasan ibu pre partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai (A.Marbun, 2020).

3. Perbandingan hasil pengukuran kecemasan

- a. Berdasarkan penelitian tentang penerapan terapi hipnosis 5 jari pada Ny.M sebelum dilakukan penerapan terapi hipnosis 5 jari didapatkan nilai yaitu 25 (kecemasan sedang) setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari menjadi 18 (kecemasan ringan),
- b. Pada Ny.K sebelum dilakukan didapatkan nilai 22 (kecemasan sedang) kemudian dilakukan terapi hipnosis 5 jari menjadi 14 (kecemasan ringan).
- c. Pada Ny.J sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari didapatkan nilai 24 (kecemasan sedang) kemudian dilakukan juga terapi hipnosis 5 jari didapatkan nilai 14 (kecemasan tidak ada).

Sedangkan pada

- d. Ny.A didapatkan nilai sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu 26 (kecemasan sedang) kemudian dilakukan terapi hipnosis 5 jari didapatkan nilai 22 (kecemasan sedang). Penurunan setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari pada Ny.M sebesar 7, Ny.K sebesar 8, Ny.J sebesar 7 dan Ny.A 4 Jari dilakukan oleh individu dengan membayangkan hal yang menyenangkan, berkonsentrasi terhadap bayangan tersebut memotivasi diri untuk terbebas dari perhatiannya terhadap kecemasan terapi hypnosis 5 jari atau Selfi hypnosis yang memunculkan efek relaksasi yang baik sehingga bisa

mengurangi kecemasan individu tersebut. Klien melakukan terapi hypnosis 5 jari pada dirinya sendiri dengan cara menggali dan mensyukuri keadaan saat ini, membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan dengan membayangkan pujian dari orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang disukai (Erni, 2019)

E. Keterbatasan penelitian

Penelitian yang dilakukan sudah diupayakan untuk dilakukan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Namun hasil penelitian yang didapatkan oleh praktikan, tidak lepas dari keterbatasan yang ditemui oleh peneliti selama di lapangan. Adapun keterbatasan tersebut yaitu, keterbatasan dalam menentukan tempat penelitian dikarenakan masih adanya pandemi covid 19. Selain itu, terdapat keterbatasan dalam menentukan waktu pertemuan dengan subjek penelitian, karena responden memiliki banyak kesibukan dengan kegiatan dirumah responden sebagai ibu rumah tangga. kemudian ada beberapa waktu klien yang tidak sesuai dengan jadwal dikarenakan terkendala oleh anak klien yang sakit, namun bisa diatasi dengan baik dengan membuat janji ulang dengan klien.

