



PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN KESEPIAN PADA LANSIA DI DESA ALAS TENGAH BESUK

Ahmad Fauzan¹ Rizka Yunita² Alwin Widhiyanto³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: fauzanusen0302@gmail.com

ABSTRAK

Lansia sering mengalami perasaan kesepian akibat perubahan sosial dan psikologis, seperti kehilangan pasangan, berkurangnya interaksi sosial, serta keterbatasan fisik. Kesepian yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kesepian adalah terapi hipnotis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia di Desa Alastengah, Kecamatan Besuk. Penelitian ini menggunakan desain *Pre experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 40 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi hipnotis lima jari diberikan sebanyak 1 sesi selama 3 hari. Pengukuran tingkat kesepian dilakukan menggunakan kuesioner UCLA Loneliness Scale sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari kesepian pada lansia dengan kategori sedang 27 responden (67,5) dan sesudah diberikan terapi hipnotis dengan kategori rendah 29 responden (72,5). Hasil uji analisa menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kesepian setelah diberikan terapi hipnotis lima jari, dengan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. Terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang sederhana dan aplikatif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional lansia di komunitas.

Kata Kunci: Terapi Hipnotis Lima Jari, Penurunan Kesepian, Lansia

ABSTRACT

Elderly individuals often experience feelings of loneliness due to social and psychological changes, such as the loss of a spouse, reduced social interaction, and physical limitations. Prolonged loneliness can negatively affect the mental health and quality of life of the elderly. One non-pharmacological intervention that can be used to address loneliness is five-finger hypnosis therapy. This study aims to determine the effect of five-finger hypnosis therapy on reducing the level of loneliness among the elderly in Alastengah Village, Besuk District. This study used a pre-experimental design with a pretest-posttest approach. The sample consisted of 40 elderly individuals selected using purposive sampling based on

inclusion criteria. The intervention was one session of five-finger hypnosis therapy per day for three days. The level of loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale questionnaire before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the five-finger hypnosis therapy, 27 respondents (67.5%) were in the moderate loneliness category, and after the therapy, 29 respondents (72.5%) were in the low loneliness category. Statistical analysis indicated a significant decrease in the level of loneliness after the therapy, with a p -value of $0.001 < \alpha = 0.05$. Five-finger hypnosis therapy is effective in reducing loneliness in the elderly. This intervention can serve as a simple and applicable non-pharmacological alternative therapy to improve the emotional well-being of elderly individuals in the community.

Keywords: Five-Finger Hypnosis Therapy, Loneliness Reduction, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan terjadi suatu proses yang disebut dengan Anging Process atau biasa disebut dengan sebutan penuaan (Paende, 2021). Manusia secara alamiah akan mengalami proses penuaan atau menjadi tua. Menua atau menjadi tua adalah proses kehilangan secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, kemunduran fisik, sosial, dan mental (Anjarsari, 2023). Kondisi jangka panjang manusia yang menyebabkan berbagai penyakit atau gangguan, baik biologis maupun psikologis, dapat mengganggu interaksi sosial dan mobilitas. Salah satu kondisi ini adalah kesepian. Masalah psikologis yang paling sering muncul pada Lansia adalah kesepian, yang merupakan perasaan terasing (juga dikenal sebagai terisolasi atau kesepian) yang berbeda dari orang lain karena perbedaan mereka (Triprabowo, 2023). Penuaan bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang menyebabkan tubuh secara progresif mengalami perubahan kumulatif dan kerusakan seluler dan molekuler seiring berjalannya waktu. Hal ini meningkatkan risiko penyakit dan menyebabkan kemunduran progresif dalam kemampuan mental dan fisik. (Senam et al., 2024)

Menurut data BPS (2021), hampir setiap negara di dunia mengalami penambahan penduduk lansia yang sangat drastis baik jumlah maupun proporsinya dalam populasi. Pada tahun 2020, akan ada 727 juta orang berusia 60 tahun ke atas di dunia. Jumlah ini diperkirakan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebanyak 16,07 juta jiwa (5,95%) (Badan Pusat Statistik, 2021). Di Jawa Timur menurut Badan pusat Statistika (2021) menunjukan populasi lansia sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46%. Persentase lansia di Jawa Timur telah mencapai 13,57 persen dari keseluruhan penduduk, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 13,10 persen. Hal ini menunjukkan bahwa Jawa Timur termasuk daerah dengan struktur penduduk menuju tua (BPS, 2022). Menurut penelitian (Febrianti et al., 2023) Di kabupaten probolinggo yaitu sebanyak 389.657 jiwa dengan jumlah lansia perempuan sebanyak 205.681 dan lansia laki-laki sebanyak 183.976 Didesa Sumbersecang Kecamatan Gading Hasil penelitian didapatkan kesepian berat sebanyak 41 lansia (51,2%), kesepian rendah sebanyak 25 lansia (31,2%), dan kesepian kategori sedang sebanyak 14 lansia (17,5%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 November 2024 di Desa Alastengah Besuk dengan metode wawancara pada Lansia, dari 10 responden didapatkan bahwa 5 responden (50%) merasa ditinggalkan keluarga atau kerabat karena meninggalnya pasangan hidup dan ditinggalkan anak-anak karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi dan 3 responden (30%) merasa tidak memiliki teman akibat kurangnya

aktifitas di luar rumah dan ada 2 responden (20%) sering merasa sendiri karena kurangnya dukungan sosial dan emosional baik dari anggota keluarga dan lingkungan sekitar.

Faktor penyebab kesepian secara umum yaitu ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, harga diri seseorang yang rendah, perilaku interpersonal menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak percaya orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan (Rafki & Kurniawati, 2024). Fakta tersebut menunjukkan bahwa kesepian dapat dialami siapa saja, termasuk lansia, baik lansia laki-laki maupun perempuan semua bisa merasa kesepian (Barreto et al., 2021)

Tingginya perasaan Kesepian yang dialami lansia dapat memberikan dampak buruk secara signifikan seperti adanya gangguan psikologis. Salah satunya adalah depresi, stress dan kehampaan hidup yang dialami individu secara sosial atau emosional yang dapat menurunkan kualitas hidup seorang individu (Wisnu et al., 2021). Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan ataupun Kesehatan psikologis dari individu dalam pengalamannya selama hidup. Gangguan psikologis depresi yang dialami akibat perasaan kesepian dapat berkembang menjadi isu yang lebih parah yaitu adanya pemikiran bunuh diri untuk mengakhiri hidup, kognitif yang mengalami penurunan, ataupun dimensia pada seorang lansia (Millen, 2022).

Terapi hipnotis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Teknik ini dilakukan dengan menyentuh kelima jari tangan secara bergantian sambil membayangkan hal-hal positif seperti kenangan indah, pencapaian pribadi, atau suasana yang menyenangkan. Setiap sentuhan pada jari disertai dengan sugesti atau afirmasi positif yang memperkuat efek relaksasi. (Mawarti & Yuliana, 2021)

Berdasarkan masalah diatas terapi alternative yang dapat menurunkan kesepian pada lansia salah satunya adalah terapi berkebun karena dengan berkebun dapat menjadikan lansia lebih produktif, lansia juga dapat menjadi stimulasi untuk lansia dapat bersosialisasi dan menjadikan harga diri lansia meningkat (Nurlianawati et al., 2023). Selain itu, terapi aktivitas kelompok okupasi art “WASIMAPAN” secara langsung maupun tidak langsung dapat menstimulasi lansia untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas. Dengan adanya okupasi art therapy membantu lansia menjalani kehidupan yang mandiri dan produktif serta sebagai kegiatan yang dapat menciptakan karya seni untuk mempelajari emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengatur perilaku dan meningkatkan kemampuan sosial, meningkatkan orientasi, dan mengurangi kesepian. (Inayah & Kartinah 2024)

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kesepian Pada Lansia di Desa Alastengah Besuk”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pre experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 40 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi hipnotis lima jari diberikan sebanyak 1 sesi selama 3 hari. Pengukuran tingkat kesepian dilakukan menggunakan kuesioner UCLA Loneliness Scale sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Data umum menyajikan data-data berupa karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan. Sedangkan, data khusus menyajikan nilai data pemeriksaan Kesepian Pada Lansia pre intervensi dan post intervensi dari masing-masing intervensi yaitu sebagai berikut

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	15	37.5
2.	Perempuan	25	62.5
	Total	40	100.0
No.	Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	50-55	9	22.5
2.	56-65	31	77.5
	Total	40	100.0
No.	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	IRT	4	10.0
2.	Swasta	6	15.0
3.	Wiraswasta	6	15.0
4.	Petani	24	60.0
	Total	40	100.0
No.	Pendidikan Terakhir	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	SD	28	70.0
2.	SMP	4	10.0
3.	SMA	8	20.0
	Total	40	100.0
No.	Kesepian	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Tidak Kesepian	0	0
2.	Rendah	11	27.5
3.	Sedang	27	67.5
4.	Berat	2	5.0
	Total	40	100.0
No.	Kesepian	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Tidak Kesepian	0	0
2.	Rendah	29	72.5
3.	Sedang	11	27.5
4.	Berat	0	0
	Total	40	100.0

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada responden yang mengalami Kesepian paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan

sebanyak 25 orang (62,5%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (37,5%). dapat disimpulkan bahwa pada responden yang mengalami kesepian paling banyak terjadi pada rentang usia 56-65 sebanyak 31 orang (77,5%), dan yang paling sedikit terjadi pada rentang usia 50-55 sebanyak 9 orang (22,5%). dapat disimpulkan bahwa pada responden yang mengalami kesepian paling banyak terjadi pada petani sebanyak 24 orang (60,0%), dan yang paling sedikit terjadi IRT sebanyak 4 orang (10,0%). dapat disimpulkan bahwa pada responden yang mengalami kesepian paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 28 orang (70,0%), pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 8 orang (20,0%), dan yang paling sedikit terjadi pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 4 orang (10,0%). atas menunjukkan bahwa tingkat kesepian di Desa Alastengah sebelum di berikan Hipnotis lima jari sebagian besar tergolong kesepian sedang sebanyak 27 responden (67,5%), kesepian rendah sejumlah 11 (27,5%) dan kesepian berat sejumlah 2 (5,0%). menunjukkan bahwa tingkat kesepian di Desa Alastengah sesudah di berikan Hipnotis lima jari sebagian besar tergolong kesepian Rendah sebanyak 29 responden (72,5%).

Tabel 2. Distribusi tabulasi silang dari hasil kuesioner kesepian di desa Alastengah Kecamatan Besuk

Post Hipnotis						
Pre Hipnotis	Kesepian rendah		Kesepian sedang		Total	
	F	%	F	%	F	%
Kesepian rendah	10	25.0	1	2.5	11	27.5
Kesepian sedang	17	42.5	10	25.0	27	67.5
Kesepian berat	2	5.0	0	0	2	5.0
Total	29	72.5	11	27.5	40	100.0
p-value = 0.001 $\alpha = < 0.05$						

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli 2025

Berdasarkan table 2 di atas hasil yang diperoleh adalah dari total 11 responden yang mengalami pre hipnotis kesepian rendah diantaranya 10 (25.0%) yang mengalami post hipnotis kesepian rendah, 1 (2.5%) mengalami post hipnotis kesepian sedang. Dari 27 responden yang mempunyai pre hipnotis kesepian sedang diantaranya 17 (42.5%) mengalami post hipnotis kesepian rendah, 10 (25.0%) mengalami post hipnotis kesepian sedang. Dari 2 responden yang mempunyai pre hipnotis kesepian berat diantaranya 2 (5.0%) mengalami post hipnotis kesepian rendah.

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS Wilcoxon Signed Rank Test SPSS didapatkan nilai $p = 0,001$ dengan tingkat signifikan $\alpha = < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya ada pengaruh Hipnotis lima jari terhadap penurunan kesepian di desa Alastengah Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi sebelum di berikan terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kesepian Pada Lansia Di Desa Alastengah Besuk

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesepian di Desa Alastengah sebelum di berikan Hipnotis lima jari sebagian besar tergolong kesepian sedang sebanyak 27 responden (67,5%).

Kesepian merupakan perasaan merasa ditinggalkan dan jauh dari orang-orang terdekat. Kesepian berhubungan dengan emosional setiap manusia termasuk juga dengan para lanjut usia yang menjalani kehidupan sehari-harinya. Pengalaman subyektif seseorang yang

melibatkan perasaan kehilangan dan isolasi yang ditunjukkan dengan adanya kesenjangan antara sesuatu yang diinginkan dengan sesuatu yang dirasakan individu dalam hubungan personalnya (Anastasia et al., 2024).

Kesepian memiliki beberapa faktor yang diantaranya sebagai berikut: Individu yang memiliki hubungan tapi hubungan tersebut tidak sesuai dengan standarnya sehingga hal tersebut berdampak pada ketidakpuasan individu pada hubungan yang dimiliki. Di dalam hubungan terdapat suatu perbedaan yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Kesepian dapat muncul ketika di dalam hubungan terdapat perbedaan keinginan dari individu tersebut. Apabila seorang individu memiliki *self esteem* yang rendah maka individu tersebut berkecenderungan mengalami situasi yang tidak menyenangkan di dalam suatu hubungan. Penentu keberhasilan sosial yang diinginkan oleh individu dipengaruhi oleh perilaku interpersonal (Hanifah, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa lansia mengalami kesepian paling banyak dengan kategori sedang 27 (67,5%) disebabkan karena lansia merasa terisolasi dan merasa hubungan dengan orang lain tidak berarti, yang dapat menimbulkan perasaan kesepian pada lansia tidak hanya keluarga yang menyebabkan kesepian pada lansia. Lansia yang ditinggal pasangan cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi karena kehilangan sumber utama dukungan emosional dan afiliasi sosial yang selama ini menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka. Kesepian yang dialami sering kali disertai dengan perasaan kesedihan, isolasi, dan gangguan mood yang dapat menyebabkan kesepian pada lansia. Semakin lama masa kehilangan tersebut, risiko kesepian semakin meningkat. Lansia yang tidak mau bersosialisasi dengan teman seusianya. Lansia hanya berdiam diri di kamar tanpa melakukan aktivitas apapun. Kesepian pada lansia sering kali disebabkan oleh kurangnya perhatian dari keluarga yang sibuk dengan aktivitasnya sendiri, sehingga lansia merasa diabaikan dan mengalami kesepian emosional yang mendalam. Selain itu, lansia yang enggan berinteraksi dengan teman sebaya maupun masyarakat sekitar karena rasa malu dan merasa tidak layak menyebabkan kesepian sosial, yang membuat mereka lebih banyak menghabiskan waktu sendirian di kamar tanpa melakukan aktivitas apapun. Keadaan ini yang dapat menyebabkan lansia mengalami kesepian.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Fatimah & Aryati, 2022) Kesepian pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor keluarga dan lingkungan sosial. Kesepian berat pada lansia terjadi karena mereka kehilangan pasangan hidup mereka dan jarang mendapatkan kunjungan dari keluarga. Sedangkan, kesepian sedang dapat muncul akibat kurangnya interaksi sosial, perubahan lingkungan, dan kehilangan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Kesepian rendah, di sisi lain, bisa disebabkan oleh kurangnya koneksi emosional, gangguan fisik, atau keterbatasan mobilitas.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berpendapat bahwa kesepian yang paling banyak dialami oleh perempuan sejumlah 25 (62,5%) Selain faktor usia, jenis kelamin juga memengaruhi tingkat kesepian. perempuan cenderung lebih mungkin mengalami perasaan kesepian dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecenderungan perempuan untuk lebih mengandalkan hubungan emosional yang mendalam dalam membangun kepuasan sosial, sehingga ketika hubungan tersebut terganggu atau hilang, mereka lebih rentan merasa kesepian. Sementara itu, laki-laki cenderung membangun hubungan sosial berdasarkan aktivitas atau fungsi tertentu (seperti pekerjaan), sehingga pada sebagian kasus mereka kurang menunjukkan atau melaporkan kesepian secara eksplisit meskipun mungkin mengalaminya. Peran perempuan lanjut usia biasanya sangat terikat pada rumah tangga dan keluarga. Ketika anak-anak mereka tumbuh dewasa dan mulai hidup mandiri atau merantau ke kota, perempuan lansia sering kali merasa kehilangan peran dan keterlibatan sosial yang sebelumnya memberi makna dalam kehidupan mereka. Situasi ini dapat menyebabkan isolasi emosional, bahkan meskipun mereka masih tinggal bersama

anggota keluarga lain. Perubahan dalam peran sosial perempuan, terutama setelah memasuki masa tua, turut memperbesar risiko kesepian sehingga mereka lebih sering menjalani masa tua seorang diri, tanpa pasangan hidup, yang secara signifikan meningkatkan kemungkinan kesepian.

Mengidentifikasi sesudah di berikan terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kesepian Pada Lansia Di Desa Alastengah Besuk.

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesepian di Desa Alastengah sesudah di berikan Hipnotis lima jari sebagian besar tergolong kesepian Rendah sebanyak 29 responden (72,5%), kategori sedang 11 (27.5%). Seiring dengan meningkatnya jumlah lanjut usia, kesepian di antara mereka menjadi masalah kesehatan yang semakin signifikan. Kesehatan emosional dan fisik mereka mungkin menderita akibat kesepian. Ketidakhadiran interaksi sosial adalah salah satu alasannya. Bagian penting dari hidup kita, keterlibatan sosial membantu mengurangi perasaan kesepian. Di sisi lain, kesepian mungkin menjadi lebih mungkin jika seseorang tidak dapat bersosialisasi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana keterlibatan sosial membantu orang dewasa yang lebih tua mengatasi kesepian (Rahman et al., 2022). Kesepian adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, kurang nya aktivitas yang bermakna serta tidak ada seseorang yang dijadikan tempat berbagi rasa dan pengalaman (Maldini et al., 2025).

Faktor yang dapat mempengaruhi kejadian kesepian pada lansia, diantaranya faktor psikologis yaitu harga diri rendah pada lansia disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihani diri sendiri dan berpusat pada diri sendiri. Faktor kebudayaan dan faktor situasional yaitu adanya perubahan dalam tata cara hidup dan budaya dimana keluarga yang menjadi dasar perawatan bagi lansia sekarang lebih memilih menitipkan lansia ke panti dengan alasan kesibukan dan ketidakmampuan dalam merawat lansia. Faktor spiritual yaitu kondisi kaagamaan lansia dapat menghilangkan kecemasan dan kekosongan spiritual seringkali berakibat pada kesepian (Susilowati et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa kategori paling banyak setelah di berikan intervensi hipnotis lima jari Rendah sebanyak 29 responden (72,5%). Penurunan tingkat kesepian pada lansia di Desa Alastengah setelah diberikan intervensi hipnotis lima jari dapat dijelaskan karena terapi ini memberikan efek relaksasi mendalam yang mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada lansia. Hipnotis lima jari bekerja dengan mengalihkan fokus pikiran dan menenangkan sistem saraf, sehingga lansia merasa lebih rileks secara mental dan emosional. Kondisi rileks ini membantu mengurangi perasaan cemas, ketakutan, dan tekanan psikologis yang sering kali menjadi penyebab utama kesepian emosional. Dengan berkurangnya kesepian, lansia menjadi lebih mudah menerima diri, lebih optimis, dan cenderung lebih terbuka untuk berinteraksi sosial, sehingga tingkat kesepian secara keseluruhan menurun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan kesepian lansia dengan memberikan rasa nyaman dan kontrol diri yang lebih baik, sehingga lansia dapat menjalani keseharian dengan perasaan tenang dan terhindar dari perasaan terisolasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Handayani & Yulianti, 2021) menunjukkan bahwa teknik hipnosis dan terapi relaksasi mampu mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional membuktikan bahwa teknik Hipnotis Lima Jari efektif dalam meningkatkan ketenangan batin dan menurunkan beban pikiran negatif pada lansia, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan kesepian menunjukkan bahwa terapi hipnotis sederhana yang dilakukan secara berulang selama beberapa sesi dapat memperbaiki suasana

hati, mengurangi stres emosional, serta meningkatkan rasa keterhubungan dengan lingkungan sekitar.

Analisis Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kesepian pada lansia di desa alstengah besuk

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan hasil Hipnotis lima jari terhadap kesepian di desa alastengah besuk dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p = 0,001$ dengan tingkat signifikan $< p = 0,05$ sehingga dapat dinyatakan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi Hipnotis lima jari terhadap penurunan kesepian pada lansia di desa alastengah Kecamatan Besuk.

Hipnosis Lima Jari adalah suatu teknik relaksasi yang termasuk dalam jenis Guided Imagery, pasien diminta untuk mengingat sesuatu yang menyenangkan yang pernah dialaminya, yaitu mengingat ketika masih dalam kondisi sehat, mengingat saat yang menyenangkan ketika berkumpul bersama keluarga yang mencintainya, mengingat kembali ketika mendapatkan suatu prestasi dan mengingat kembali ketika berada di suatu tempat yang menjadi favoritnya. Dengan mengingat sesuatu yang menyenangkan tersebut diharapkan timbul perasaan rileks dan nyaman (Nugroho et al., 2024).

Kesepian adalah emosi yang menyusahkan yang memicu kegelisahan pribadi, dan terjadi ketika hubungan sosial tidak mencukupi. Kesepian diakui sebagai masalah kesehatan mental yang signifikan yang berdampak pada individu lanjut usia. Kesepian berdampak buruk bagi lanjut usia terutama lansia yang hidup menyendiri (Herma Rahayu & Asmawati, 2024). Kesepian, dalam hal ini, mengacu pada keadaan merasa terisolasi dan sendirian, akibat kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Proses kognitif ditandai dengan perasaan kesepian, karena muncul dari pandangan serta penilaian individu pada hubungan sosial yang dianggap kurang memadai. Lebih lanjut, penguatan sosial menyoroti gagasan bahwa pemenuhan koneksi sosial dapat dianggap sebagai jenis penguatan, sedangkan kurangnya penguatan dapat menyebabkan perasaan terisolasi (Fitriana 2021).

Kesepian pada lansia disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola komunikasi keluarga yang disfungsi, kondisi kesehatan yang buruk, serta proses penuaan seperti kehilangan pasangan, teman, atau perpindahan tempat tinggal (Susanty et al., 2022). Selain itu banyak anak dewasa pindah untuk peluang karir, yang menyebabkan berkurangnya dukungan keluarga untuk orang tua lansia. Kesepian muncul saat seseorang kekurangan dukungan emosional dan sosial. Kurangnya dukungan sosial saat dibutuhkan menjadi salah satu pemicu utama kesepian pada lansia (Nengsih et al., 2025). Lansia yang merasa kesepian cenderung lebih tertutup dan tidak tertarik untuk berinteraksi dengan orang lain. Beberapa faktor lain yang memperburuk keadaan mereka adalah kehilangan pasangan hidup, rasa tidak dibutuhkan lagi oleh keluarga, dan rasa kesepian yang semakin meningkat (Tri et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa hipnotis lima jari memberikan efek relaksasi yang mendalam, sehingga membantu lansia mengurangi kesepian. Dengan menenangkan pikiran, lansia menjadi lebih rileks dan mampu mengelola emosi negatif yang selama ini memperkuat rasa terisolasi, terapi ini meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosional lansia, memberikan mereka teknik yang dapat digunakan kapan saja untuk menenangkan diri. Hal ini meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk lebih terbuka terhadap lingkungan sosial, sehingga membuat mereka kembali aktif bersosialisasi dan berinteraksi dengan keluarga maupun komunitas. hipnotis lima jari memicu perubahan positif pada sistem limbik yang mengatur emosi, sehingga hormon stres berkurang dan lansia mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis. Terapi ini bersifat nonfarmakologis, sederhana, mudah dipelajari, dan aman dilakukan secara mandiri, sehingga lansia bisa

mempertahankan efek positifnya dalam jangka panjang tanpa ketergantungan obat atau intervensi yang kompleks. penurunan kesepian dan stres melalui hipnotis lima jari juga berdampak pada peningkatan kualitas tidur dan energi lansia, sehingga mereka lebih bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kesepian pada lansia di Desa Alastengah terapi ini sebaiknya diimplementasikan secara rutin di posyandu lansia agar dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan, serta diberikan pelatihan kepada lansia dan keluarga supaya dapat melakukan terapi secara mandiri di rumah, sehingga efeknya lebih maksimal. Selain itu, terapi hipnotis lima jari perlu dikombinasikan dengan kegiatan sosial dan aktivitas fisik ringan untuk meningkatkan motivasi bersosialisasi dan mempertahankan kemandirian lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Euis Permata Sari & Riko Sandra Putra, 2021) menunjukkan bahwa lansia yang diberikan terapi Hipnotis Lima Jari selama beberapa sesi mengalami penurunan signifikan pada tingkat kesepian, sekaligus peningkatan pada rasa percaya diri dan kebahagiaan. Hipnotis Lima Jari mampu membantu lansia mengurangi kesepian dan meningkatkan persepsi terhadap dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penurunan kesepian ini terjadi karena afirmasi yang diberikan selama proses hipnotis secara bertahap memperbaiki kondisi emosional lansia dan menumbuhkan rasa keterhubungan secara internal, meskipun interaksi sosial eksternal terbatas.

Berdasarkan uraian diatas dari hasil tabulasi silang,peneliti berpendapat bahwa kategori kesepian rendah sebanyak 10 responden (25.0%) Lansia yang merasa kesepian rendah biasanya menunjukkan bahwa mereka memiliki dukungan sosial yang memadai dan interaksi yang cukup dengan keluarga, teman, atau komunitas sekitar, sehingga kebutuhan emosional dan sosial mereka terpenuhi dengan baik.Kondisi ini menunjukkan karena hubungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi yang sering dialami oleh lansia. Selain itu, lansia dengan kesepian rendah cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih positif, karena mereka merasa dihargai, diterima, dan terhubung dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kualitas hubungan sosial sangat penting untuk mengurangi kesepian pada lansia dan mendukung kesejahteraan emosional mereka.Dan kategori kesepian berat sebanyak 2 responden (5.0%) Lansia yang merasa kesepian berat seringkali mengalami perasaan terisolasi dan kurangnya dukungan sosial yang memadai, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kesepian yang intens ini sering kali disebabkan oleh kehilangan pasangan, keterbatasan interaksi sosial, atau kurangnya perhatian dari keluarga dan lingkungan sekitar, sehingga lansia merasa sendiri dan tidak terhubung secara emosional. Kondisi ini tidak hanya memperburuk kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan kronis. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan perhatian khusus melalui dukungan sosial, kegiatan komunitas, dan intervensi psikososial guna membantu mengurangi kesepian berat dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kesepian pada lansia di desa alastengah Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. kesepian sebelum di berikan Hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat kesepian kategori sedang sebanyak 27 orang (67,5%).

2. kesepian sesudah di berikan Hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat kesepian kategori rendah sebanyak 29 orang (72,5%).
3. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kesepian pada lansia, dengan nilai $p\text{-value}=0,001 < \alpha = 0.05$.

Saran Bagi Institusi Pendidikan: Hasil Penelitian ini dapat berguna sebagai sumber data baru yang bisa digunakan sebagai pemecahan yang ada kaitannya dengan kesepian pada lansia dan sebagai tambahan pengetahuan dari hasil penelitian untuk dikembangkan pada peneliti berikutnya. Bagi Profesi Keperawatan: Setelah dilakukan penelitian ini dapat memberikan informasi baru bagi profesi keperawatan Gerontik tentang cara menurunkan rasa kesepian pada lansia. Bagi Lahan Penelitian: Dapat memberikan wawasan dan informasi untuk mengetahui lebih jauh penerapan Terapi Hipnotis lima jari yang dapat menurunkan rasa kesepian pada lansia. Bagi Responden: Responden dapat mengetahui dan Menurunkan rasa kesepian pada lansia. Bagi Peneliti selanjutnya: Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan bantuan terapis (enumerator) agar pelaksanaan terapi tidak memakan waktu lama,serta memilih ruangan tertutup dan tenang yang jauh dari keramaian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, D., Ambo Baba, M., Adab, F. U., Dakwah, D., Islam, A., & Manado, N. (2024). Kesepian Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(2), 106–119. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- Andarini, A. F., & Aryati, D. P. (2021). Gambaran Karakteristik Demografi Lansia Yang Mengalami Pengabaian : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 237–247. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.660>
- Anggraeni, P. (2024). Program studi profesi ners fakultas kesehatan universitas hafshawaty zainul hasan 2023/2024.
- Awaludin. (2024). Hubungan dukungan tenaga kesehatan dan peran kader dengan keaktifan lansia mengikuti posyandu lansia di desa ranupakis kecamatan klakah.
- Bkkbn. (2021). Masalah yang Sering Dihadapi Oleh Lansia. Bkkbn. <https://golantang.bkkbn.go.id/masalah-yang-sering-dihadapi-oleh-lansia>
- BPS. (2022). Pengaruh Jumlah Penduduk, Pengangguran, Dan Pendidikan Terhadap Kemiskinan Di Provinsi Jawa Timur. *Independent: Journal of Economics*, 2(3), 1–13. <https://doi.org/10.26740/independent.v2n3.p1-13>
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Tempel II. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 125–137. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.81>
- Euis Permata Sari, & Riko Sandra Putra. (2025). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2188–2196. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.836>
- Febrianti, L., Yunita, R., & ... (2023). Hubungan Kesepian Dengan Harga Diri Lansia Di

- Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Jurnal Ilmu ..., 10–17. <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/505>
- Grove. (2024). STIKES Santa Elisabeth Medan. 1–78. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/Dian-Esvani-Manurung.pdf>
- Herminala, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel : Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. 5(12), 5937–5948.
- Herma Rahayu, V., & Asmawati, W. O. (2024). Hubungan Social Support Dengan Tingkat Kesenangan Lanjut Usia Pada Latar Belakang Pedesaan Di Kabupaten Bogor. HUMANUS : Jurnal Sosiohumaniora Nusantara, 1(2), 264–275. <https://doi.org/10.62180/kzkxj656>
- Inayah, L. A., & Kartinah, K. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Okupasi ART “WASIMAPAN” Terhadap Penurunan Tingkat Kesenangan Pada Lansia. Link, 20(1), 68–74. <https://doi.org/10.31983/link.v20i1.11250>
- Jamilah, A. H. (2024). SKRIPSI Oleh : Any Hidayatul Jamilah 14201.12.20005. KEPPKN. (2021). KEPPKN.
- Maldini, C., Bisingslasi, H., Maharani, E. R., & Rambadeta, M. D. (2025). Sahabat Lansia : Metode Storytelling untuk Mengurangi Perasaan Kesenangan yang Dialami Lansia di Panti Jompo Budi Agung. July.
- Maulidia, safitri indah. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di <http://repository.unusa.ac.id/7748/>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 9(3), 297–304.
- Nengsih, D. K., Zulfitri, R., & Annis Nauli, F. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kesenangan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss1.1391>
- Nugroho, S. T., Yuniarsih, S. M., Widhowati, S. S., Suraningsih, I., Pekalongan, U., & Tengah, J. (2024). Hipnotis Lima Jari Di Puskesmas Wiradesa Kabupaten. 6(2), 2–7.
- Nurlianawati, L., Kurniasih, T., & Widyawati. (2023). Terapimodalitasberkebunterhadapkesenanganpadalansia. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5, 1329–1334.
- Paende, E. (2021). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. Missio Ecclesiae, 8(2), 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Rafki, M., & Kurniawati, D. (2024). Hubungan Tingkat Kesenangan Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 10(2), 350–356. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i2.2155>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Nur, L. A. (2022). Hubungan Verbal Bullying Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja. In Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan

(E-Journal) (Vol. 13, Issue 1). <https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.368>

Senam, P., Terhadap, L., Darah, T., & Hipertensi, L. P. (2024). Artikel history. 18(1).

Sholehah, H. (2024). Hoyriyetus Sholehah NIM : 14201.12.20014.

Sugiyono. (2021). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, Penelitian Pendidikan (A. Nuryanto (ed.); 3rd ed.). ALFABETA.

Susilowati, T. S., Prajayanti, E. D. P., & Mutnawasitoh, A. R. M. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesepian Lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2511–2515. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4113>