



Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy (DBT) and Five-Finger Hypnosis on the Quality of Life of PTSD Patients

Sulistiwati ¹, Siti Sholikhah ¹, Moh. Saifudin ¹

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
sulistiawati060799@gmail.com

ABSTRACT

Objective: To examine the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy (DBT) and Five-Finger Hypnosis in improving the quality of life of PTSD patients.

Methods: A quasi-experimental study with a pretest-posttest design was conducted on two groups ($n=30$ each). Participants were selected purposively at Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang. Quality of life was measured using the WHOQOL-BREF instrument. Data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: Both therapies significantly improved quality of life ($p < 0.05$). However, Five-Finger Hypnosis showed greater effectiveness with faster impact.

Conclusion: Five-Finger Hypnosis was more effective than DBT in enhancing the quality of life of PTSD patients. This method may serve as a promising non-pharmacological therapy in clinical settings.

Keywords:

Dialectical Behavior Therapy,
Five-Finger Hypnosis,
Quality of Life, Psychosocial
Intervention, PTSD

PENDAHULUAN

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh individu yang mengalami peristiwa traumatis, seperti bencana alam, kecelakaan, kekerasan, atau kekerasan seksual. Gangguan ini ditandai dengan gejala kecemasan, depresi, mimpi buruk, kilas balik, dan penghindaran terhadap hal-hal yang mengingatkan pada trauma. PTSD memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien, baik secara fisik maupun emosional, dan membutuhkan penanganan yang terstruktur dan efektif (Brewin, 2023).

Secara global, PTSD adalah salah satu masalah kesehatan mental utama. Di Amerika Serikat, sekitar 8 juta orang dewasa mengalami PTSD setiap tahunnya, dengan prevalensi lebih tinggi di kalangan veteran (Blevins, 2022). Trauma seperti kekerasan domestik meningkatkan risiko PTSD, yang juga termasuk sepuh penyebab utama kecacatan di dunia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO., 2016). Diperkirakan sekitar 70 juta orang di seluruh dunia hidup dengan PTSD, yang menyebabkan kerugian ekonomi dan sosial signifikan. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa lebih dari 3 juta orang pernah mengalami PTSD (Riskesnas., 2018). Yayasan Griya Cinta Kasih di Jombang mencatat menangani sekitar 60 pasien PTSD setiap tahunnya. Meski angka ini signifikan, penelitian mengenai terapi non-farmakologi seperti *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dan hipnosis 5 jari untuk pasien PTSD di Indonesia masih sangat terbatas.

Penyebab PTSD di Yayasan Griya Cinta Kasih umumnya berkaitan dengan peristiwa traumatis yang mengancam keselamatan atau integritas seseorang, seperti bencana alam, kecelakaan, kekerasan fisik atau seksual, dan konflik sosial. Di Indonesia, faktor-faktor penyebab seperti bencana alam (gempa bumi, tsunami), kekerasan dalam rumah tangga, serta konflik sosial atau politik juga menjadi penyebab utama trauma yang berisiko menyebabkan PTSD. Individu yang memiliki riwayat kesehatan mental sebelumnya, tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup, atau memiliki akses terbatas terhadap perawatan kesehatan yang tepat, memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengembangkan PTSD (Hoge, 2022).

PTSD memiliki dampak yang sangat luas pada kesehatan fisik dan mental pasien di Yayasan Griya Cinta Kasih. Gejalanya yang sering muncul diantaranya yaitu gangguan tidur, kelelahan kronis, peningkatan kecemasan, serta gangguan pada hubungan sosial dan pekerjaan. Secara fisik, PTSD dapat meningkatkan

risiko masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan sistem kekebalan tubuh. Emosional, pasien PTSD sering merasa terisolasi, cemas, dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dampak sosial dari PTSD meliputi kesulitan dalam hubungan interpersonal, penurunan produktivitas kerja, serta disfungsi keluarga. Selain itu, PTSD juga dapat menyebabkan kerugian ekonomi yang signifikan baik bagi individu maupun negara, karena tingginya biaya pengobatan dan rendahnya produktivitas pasien (Sareen, 2021).

Penanganan PTSD melalui terapi non-farmakologi telah banyak diteliti di tingkat internasional. Pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti efektif dalam mengurangi gejala PTSD dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Bradley, 2016). Meski begitu, belum ada bukti kuat tentang penerapan DBT dan hipnosis 5 jari dalam konteks Indonesia, terutama di lembaga seperti Yayasan Griya Cinta Kasih. Penelitian ini mengusulkan kedua terapi tersebut sebagai alternatif berbasis bukti untuk membantu pasien PTSD di Indonesia, yang saat ini masih memiliki kesenjangan dalam akses dan metode terapi.

Dialectical Behavior Therapy (DBT) berfokus pada pengelolaan emosi, peningkatan toleransi terhadap stres, dan perbaikan keterampilan sosial (Linehan, 2015). Hipnosis 5 jari, di sisi lain, menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan stres, dan telah menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan hingga 70% pada pasien PTSD (Taylor, 2021). Yayasan Griya Cinta Kasih, dengan dukungan staf profesional seperti psikolog dan psikiater, merupakan tempat yang ideal untuk menerapkan terapi ini secara terstruktur.

Berdasarkan uraian penelitian diatas, penelitian ini bertujuan mengevaluasi Efektivitas terapi kelompok *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dan hipnotis 5 jari terhadap kualitas hidup pasien dengan gangguan stres pasca trauma (PTSD) di Yayasan Griya Cinta Kasih-LKS Disabilitas Mental Jombang. Hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia, sekaligus menjadi model bagi lembaga serupa untuk meningkatkan kualitas terapi PTSD yang lebih efektif dan berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental. Desain yang dipilih adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain

yang tidak melibatkan kelompok pembanding atau kontrol, namun telah dilakukan observasi awal (pre-test) yang memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan setelah perlakuan atau intervensi diberikan (Notoatmodjo, 2016). Penelitian ini lebih lanjut dikembangkan menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest dan posttest terhadap dua kelompok intervensi. Kelompok pertama diberikan terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan kelompok kedua diberikan terapi Hipnotis 5 Jari.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas kedua terapi tersebut dalam meningkatkan kualitas hidup pasien yang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang. Desain penelitian ini digambarkan melalui skema pretest (O1), intervensi (X), dan posttest (O2), yang diterapkan pada masing-masing kelompok. Namun demikian, rancangan ini memiliki kelemahan karena tidak adanya jaminan bahwa perubahan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi, mengingat potensi pengaruh dari faktor-faktor seperti sejarah, testing, maturasi, dan instrumen (Notoatmodjo, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, terhitung mulai dari Februari hingga Maret 2025. Lokasi penelitian adalah di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang, sebuah lembaga yang memberikan layanan rehabilitasi untuk individu dengan gangguan mental, termasuk PTSD.

Kerangka kerja dalam penelitian ini disusun sebagai panduan dalam melaksanakan setiap tahapan penelitian, mulai dari penetapan populasi, pemilihan sampel, pelaksanaan intervensi, hingga pengukuran hasil. Kerangka kerja ini dirancang berdasarkan landasan teoritis dan operasional dari terapi yang digunakan serta hasil yang diharapkan terhadap kualitas hidup pasien.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan diagnosis PTSD yang mendapatkan layanan di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang, yang berjumlah 71 orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari populasi yang dianggap mewakili keseluruhan populasi dan diperoleh melalui perhitungan rumus sampel (Notoatmodjo, 2017). Berdasarkan rumus $n = N / (1 + N(d)^2)$, dengan $N = 71$ dan $d = 0,05$, diperoleh jumlah sampel sebanyak 60 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup pasien yang telah didiagnosis PTSD dan bersedia atau diperbolehkan untuk menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah pasien dengan gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, serta perilaku kekerasan yang dapat meng-

hambat jalannya penelitian.

Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Prinsip utama dari metode ini adalah bahwa setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Pemilihan dilakukan secara acak, misalnya dengan menulis nama-nama pada kertas dan memilihnya secara acak dari wadah setelah seluruh nama dikumpulkan (Nursalam, 2016). Dari jumlah populasi sebanyak 71 orang, diperoleh 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta mengalami penurunan kualitas hidup sehingga layak dijadikan sampel dalam penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT) dan terapi Hipnotis 5 Jari. Sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup pasien PTSD, yang diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF. DBT didefinisikan sebagai terapi yang menggabungkan strategi perilaku dan kognitif untuk membantu individu mengelola emosi, dengan indikator seperti pengaturan emosi, mindfulness, toleransi terhadap distress, efektivitas interpersonal, serta kemampuan dalam mengendalikan perilaku impulsif. Terapi Hipnotis 5 Jari merupakan teknik yang melibatkan visualisasi jari untuk menciptakan relaksasi, dengan indikator berupa relaksasi, penerimaan terhadap sugesti, pengurangan kecemasan, kontrol impulsif, dan kualitas tidur. Sementara itu, kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap posisinya dalam konteks budaya dan sistem nilai, serta hubungannya dengan tujuan hidup, harapan, standar, dan perhatian. Indikatornya meliputi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, lingkungan, kesejahteraan ekonomi, dan spiritualitas, yang diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri dari 26 item pertanyaan dengan lima domain penilaian.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas kuesioner dan SOP terapi. Instrumen utama untuk menilai kualitas hidup pasien adalah kuesioner WHOQOL-BREF, sedangkan SOP terapi digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan intervensi DBT dan Hipnotis 5 Jari. Penelitian dilakukan dengan desain *two group pretest-posttest*, yang artinya terdapat dua kelompok intervensi. Peneliti melakukan pretest terlebih dahulu terhadap kedua kelompok untuk menilai kondisi awal. Kemudian dilakukan intervensi setiap hari selama tujuh hari, dan di akhir dilakukan posttest untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi. Melalui pendekatan ini, peneliti berharap dapat mengetahui perbedaan efektivitas antara terapi

DBT dan Hipnotis 5 Jari dalam meningkatkan kualitas hidup pasien PTSD di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang, sebuah lembaga rehabilitasi yang berfokus pada penanganan pasien dengan gangguan mental, termasuk *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Yayasan ini menyediakan berbagai layanan kesehatan mental yang komprehensif, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis, seperti *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dan Hipnotis 5 Jari. Fasilitas di yayasan ini mencakup ruang konseling dan terapi individu, ruang terapi kelompok, serta ruang relaksasi yang dirancang khusus untuk mendukung terapi relaksasi. Ruang terapi kelompok dilengkapi dengan alat interaktif, papan tulis, dan suasana yang nyaman untuk memaksimalkan efektivitas terapi. Selain itu, ruang relaksasi memiliki pencahayaan redup dan musik latar yang mendukung suasana tenang selama pelaksanaan Hipnotis 5 Jari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Jiwa di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang pada Bulan Februari 2025

Karakteristik	Kategori	DBT Frek.	DBT (%)	Hipnotis 5 Jari Frek.	Hipnotis 5 Jari (%)
Usia	Remaja (<25)	10	33,3	7	23,3
	Dewasa (26–40)	17	56,7	21	70,0
	Lansia (>40)	3	10,0	2	6,7
Total		30	100	30	100
Pendidikan	Tidak Tamat	4	13,3	4	13,3
	SD	7	23,3	12	40,0
	SMP	10	33,3	6	20,0
	SMA	9	30,0	8	26,7
Total		30	100	30	100
Lama Bekerja	1–5 Tahun	6	20,0	9	30,0
	6–10 Tahun	13	43,3	8	26,7
	>10 Tahun	11	36,7	13	43,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	43,3	17	56,7
	Perempuan	17	56,7	13	43,3
Total		30	100	30	100

Yayasan ini juga didukung oleh tenaga kesehatan mental profesional, termasuk psikolog, psikiater, perawat kesehatan mental dan konselor sosial, yang berpengalaman dalam memberikan intervensi berbasis bukti. Dengan kapasitas hingga 60 pasien per tahun, yayasan ini menjadi lokasi yang relevan untuk penelitian ini karena menyediakan layanan rehabilitasi pasien PTSD

secara intensif dan terintegrasi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan fasilitas, tenaga kesehatan yang kompeten, serta kesesuaian metode terapi yang digunakan dengan tujuan penelitian.

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik demografis pasien PTSD yang mengikuti terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT) dan Hipnotis 5 Jari di Yayasan Griya Cinta Kasih – LKS Disabilitas Mental Jombang.

Berdasarkan Usia, pasien yang menjalani terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT) sebagian besar berasal pada kelompok usia dewasa (56,7%), diikuti oleh kelompok remaja (33,3%), dan sisanya lansia (10%). Pola serupa juga terlihat pada terapi Hipnotis 5 Jari, di mana kelompok dewasa mendominasi dengan persentase lebih tinggi, yaitu 70%, diikuti remaja sebanyak 23,3%, dan lansia sebesar 6,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa menjadi sasaran utama atau yang paling banyak menerima kedua jenis terapi di Yayasan Griya Cinta Kasih.

Berdasarkan Tingkat Pendidikan, mayoritas pasien yang menerima terapi DBT berasal dari latar belakang pendidikan SMP (33,3%), diikuti oleh SMA (30%), SD (23,3%), dan yang tidak tamat sekolah dasar (13,3%). Sebaliknya, pada terapi Hipnotis 5 Jari, sebagian besar pasien berpendidikan SD (40%), disusul

oleh SMA (26,7%), SMP (20%), dan tidak tamat SD (13,3%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki tingkat pendidikan dasar hingga menengah, yang kemungkinan besar mempengaruhi tingkat pemahaman mereka terhadap terapi yang diberikan.

Berdasarkan Lama Bekerja, pasien yang menjalani terapi DBT paling banyak memiliki masa kerja 6–10 tahun (43,3%), disusul oleh yang telah bekerja lebih dari 10 tahun (36,7%), dan yang bekerja 1–5 tahun (20%). Sebaliknya, pada terapi Hipnotis 5 Jari, mayoritas pasien bekerja lebih dari 10 tahun (43,3%), diikuti oleh kelompok 1–5 tahun (30%) dan 6–10 tahun (26,7%). Hal ini mengindikasikan bahwa pasien dengan pengalaman kerja yang panjang mungkin menghadapi tekanan atau beban mental tertentu yang berkaitan dengan lingkungan kerja mereka.

Berdasarkan Jenis Kelamin, pada terapi DBT lebih banyak pasien perempuan (56,7%) dibanding laki-laki (43,3%). Sedangkan pada terapi Hipnotis 5 Jari, pasien laki-laki lebih dominan (56,7%) dibanding perempuan (43,3%). Perbedaan ini bisa menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan respons atau pilihan terapi berdasarkan jenis kelamin, atau bisa juga mencerminkan komposisi pasien yang datang ke yayasan.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Terapi DBT dan Hipnotis 5 Jari di Yayasan Griya Cinta Kasih LKS Disabilitas Mental Jombang – Februari 2025

Kategori Kualitas Hidup	Pretest DBT		Posttest DBT		Pretest Hipnotis 5 Jari		Posttest Hipnotis 5 Jari	
	Frekuensi (N)	%	Frekuensi (N)	%	Frekuensi (N)	%	Frekuensi (N)	%
Buruk	16	53,3%	0	0,0%	3	10,0%	3	10,0%
Sedang	13	43,3%	16	53,3%	11	36,7%	11	36,7%
Baik	1	3,3%	13	43,3%	8	26,7%	8	26,7%
Sangat Baik	0	0,0%	1	3,3%	8	26,7%	8	26,7%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat adanya peningkatan kualitas hidup setelah pemberian terapi pada kedua kelompok.

Kualitas Hidup Sebelum Terapi (Pretest DBT dan Hipnotis 5 Jari)

Berdasarkan data pretest, mayoritas pasien yang menjalani terapi DBT berada pada kategori kualitas hidup *buruk* sebesar 53,3%, diikuti oleh 43,3% dalam kategori *sedang*, dan hanya 3,3% pada kategori *baik*. Tidak ada pasien yang menunjukkan kualitas hidup *sangat baik*. Sementara itu, pada kelompok Hipnotis 5 Jari, dis-

tribusinya lebih merata. Sebagian besar berada pada kategori *sedang* (36,7%), dan masing-masing 26,7% berada pada kategori *baik* dan *sangat baik*. Hanya 10% pasien yang berada pada kategori *buruk*. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal pasien di kelompok DBT relatif lebih buruk dibandingkan kelompok Hipnotis 5 Jari.

2. Kualitas Hidup Sesudah Terapi (Posttest DBT dan Hipnotis 5 Jari)

Setelah diberikan terapi DBT, terjadi peningkatan signifikan. Tidak ada lagi pasien yang tergolong dalam kualitas hidup *buruk*. Sebanyak 53,3% berada dalam kategori *sedang*, 43,3% dalam kategori *baik*, dan 3,3% telah mencapai kategori *sangat baik*. Ini menunjukkan bahwa terapi DBT mampu mengangkat pasien dari kategori buruk menuju kualitas hidup yang lebih baik.

Berbeda dengan itu, hasil posttest Hipnotis 5 Jari menunjukkan tidak ada perubahan signifikan dari kondisi pretest. Sebagian besar pasien tetap berada dalam kategori *sedang* (36,7%), dan masing-masing 26,7% masih berada dalam kategori *baik* dan *sangat baik*. Persentase pasien dalam kategori *buruk* juga tidak berubah (10%). Ini menandakan bahwa terapi Hipnotis 5 Jari tidak memberikan perubahan signifikan dalam jangka waktu pengamatan.

3. Efektivitas Terapi

Dengan membandingkan data pretest dan posttest dari masing-masing terapi, dapat disimpulkan bahwa terapi DBT lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien PTSD. Terapi ini mampu mengeliminasi pasien dari kategori *buruk* dan meningkatkan proporsi pasien dalam kategori *baik* dan *sangat baik*. Sebaliknya, terapi Hipnotis 5 Jari menunjukkan hasil yang *stagnan*, tanpa perubahan distribusi kualitas hidup setelah intervensi.

Tabel 3. Hasil *Uji Wilcoxon* Dan *Mann Whitney* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dan Hipnotis 5 Jari di Yayasan Griya Cinta Kasih - LKS Disabilitas Mental Jombang pada bulan Februari 2025.

Variabel	Uji Wilcoxon Z	Uji Wilcoxon p	Uji Mann Whitney Z	Uji Mann Whitney p
POSTTEST_DBT - PRETEST_DBT	-5.477	.000	-4.640	.000
POSTTEST_H5JARI - PRETEST_H5JARI	-5.477	.000	-4.640	.000
Hasil Pengukuran (DBT vs Hipnotis 5 Hari)				

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji Wilcoxon, Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa baik DBT maupun Hipnotis 5 Jari secara statistik efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien. Namun, berdasarkan uji Mann Whitney, terdapat perbedaan signifikan antara hasil intervensi kedua terapi tersebut, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa Hipnotis 5 Jari lebih unggul dibandingkan DBT dalam hal efektivitas.

PEMBAHASAN

Tingkat Kualitas Hidup Sebelum *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) pada pasien dengan *Post Traumatic Stress Disorder* di Yayasan Griya Cinta Kasih LKS Disabilitas Mental Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT), sebagian besar pasien PTSD berada pada kategori "Buruk" (53,3%) dan "Sedang" (43,3%), sementara hanya sebagian kecil berada pada kategori "Baik" (3,3%). Tidak ada pasien yang masuk dalam kategori "Sangat Baik". Fakta ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kualitas hidup pasien PTSD pada kelompok DBT masih berada pada tingkat yang rendah.

Menurut Linehan (2015), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) bertujuan meningkatkan regulasi emosi, kemampuan sosial, dan penerimaan diri pada pasien dengan gangguan mental. DBT efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikososial pada pasien dengan gangguan kecemasan berat, termasuk PTSD (Linehan, 2015). Selain itu, penelitian oleh Bohus (2019) menyatakan bahwa DBT mampu meningkatkan keterampilan mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien PTSD dengan latar belakang trauma yang kompleks (Bohus, 2019).

Berdasarkan data dan teori tersebut, kondisi kualitas hidup yang rendah pada kelompok DBT sebelum intervensi dapat dijadikan dasar penerapan DBT sebagai metode intervensi psikososial yang efektif. Terapi ini penting dilakukan untuk membantu pasien PTSD mengelola stres dan meningkatkan interaksi sosial melalui penguatan regulasi emosi dan mindfulness.

Tingkat Kualitas hidup sesudah diberikan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) pada pasien dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Yayasan Griya Cinta Kasih LKS Disabilitas Mental Jombang.

Setelah dilakukan intervensi DBT, terdapat peningkatan kualitas hidup pada pasien PTSD. Tidak ada lagi pasien dalam kategori "Buruk", sebagian besar berpindah ke kategori "Sedang" dan "Baik", serta terdapat peningkatan pada kategori "Sangat Baik". Hal ini menunjukkan bahwa terapi DBT berhasil meningkatkan kualitas hidup secara signifikan.

DBT berfokus pada penguatan keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan mindfulness. Linehan (2015) mengemukakan bahwa DBT efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial pada pasien dengan gangguan stres pasca-trauma. Selain itu, Rizvi (2016) menegaskan bahwa DBT dapat membantu pasien dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kontrol emosi, sehingga berdampak positif pada kualitas hidup pasien PTSD (Rizvi, 2016).

Keberhasilan DBT dalam meningkatkan kualitas hidup pasien PTSD di Yayasan Griya Cinta Kasih menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menggantikan gangguan emosional dan sosial. Oleh karena itu, DBT dapat diterapkan sebagai metode intervensi yang terstruktur dalam program rehabilitasi pasien PTSD.

Tingkat Kualitas Hidup Sebelum Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Yayasan Griya Cinta Kasih - LKS Disabilitas Mental Jombang

Pada kelompok Hipnotis 5 Jari, sebelum diberikan terapi, sebagian besar pasien berada pada kategori "Sedang" (36,7%) dan "Buruk" (10%), sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori "Baik" dan "Sangat Baik" (masing-masing 26,7%). Fakta ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kualitas hidup pasien pada kelompok ini lebih bervariasi namun cenderung sedang hingga buruk.

Hipnotis 5 Jari menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi gejala stres dan kecemasan. Taylor (2021) menyatakan bahwa hipnotis dapat menurunkan kecemasan hingga 70% pada pasien PTSD karena teknik ini mampu menstabilkan respons stres melalui sugesti positif. Selain itu, Heap (2020) menyebutkan bahwa hipnotis dapat membantu dalam menurunkan tekanan emosional secara cepat dan efektif, terutama pada pasien dengan gejala stres akut (Heap, 2020).

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, Hipnotis 5 Jari merupakan pilihan tepat untuk menangani kecemasan akut pada pasien PTSD. Teknik relaksasi ini memungkinkan pasien mencapai ketenangan dengan cepat sehingga lebih siap menghadapi situasi yang memicu trauma.

Tingkat Kualitas Hidup Sesudah Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Yayasan Griya Cinta Kasih - LKS Disabilitas Mental Jombang

Setelah diberikan terapi Hipnotis 5 Jari, terjadi peningkatan signifikan pada kualitas hidup pasien PTSD. Tidak ada lagi pasien dalam kategori "Buruk", dan sebagian besar pasien berpindah ke kategori "Baik" dan "Sangat Baik". Hal ini menunjukkan bahwa Hipnotis 5 Jari efektif dalam meningkatkan relaksasi dan kualitas hidup pasien PTSD.

Menurut Taylor (2021), Hipnotis 5 Jari dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui teknik relaksasi mendalam. Selain itu, Shapiro (2020) menegaskan bahwa teknik hipnotis efektif dalam mengurangi beban emosional dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien PTSD melalui pengelolaan alam bawah sadar (Shapiro, 2020).

Hipnotis 5 Jari terbukti efektif sebagai metode intervensi pada pasien PTSD. Teknik ini sangat berguna pada pasien yang mengalami kecemasan berat dan membutuhkan metode pemulihan yang cepat.

Menganalisis Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Pasien *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di Yayasan Griya Cinta Kasih - LKS Disabilitas Mental Jombang Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Terapi Kelompok Perilaku Dialektis (DBT) dan Hipnotis 5 Jari

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kedua terapi ini sama-sama memberikan perubahan signifikan pada kualitas hidup pasien PTSD ($p < 0,05$). Namun, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa Hipnotis 5 Jari lebih efektif dibandingkan DBT dalam meningkatkan kualitas hidup, dengan nilai $Z = -4.640$ dan $p = 0.000$.

Menurut Bradley (2016), Hipnotis 5 Jari lebih unggul dalam memberikan efek relaksasi langsung, sedangkan DBT lebih efektif dalam jangka panjang karena memperkuat keterampilan regulasi emosi dan interaksi sosial. Selain itu, Rizvi (2016) menunjukkan bahwa integrasi terapi relaksasi dan regulasi emosi dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas hidup pasien PTSD (Bradley, 2016).

Kedua terapi ini memiliki keunggulan masing-masing. Hipnotis 5 Jari lebih efektif dalam mengurangi gejala akut PTSD, sementara DBT bermanfaat dalam pengelolaan emosi jangka panjang. Kombinasi kedua terapi dapat memberikan hasil optimal pada pasien PTSD dengan berbagai tingkat keparahan gejala.

KESIMPULAN

Dokter dan perawat memiliki sikap yang positif dan perilaku yang baik terhadap praktik kolaborasi interprofesi serta memiliki interaksi dan kerja sama yang cukup tinggi dalam praktik kolaborasi interprofesi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Yayasan Griya Cinta Kasih - LKS Disabilitas Mental Jombang, dapat disimpulkan bahwa terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT) dan hipnotis 5 jari memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dengan gangguan stres pasca trauma (PTSD). Sebelum diberikan terapi DBT, sebagian besar pasien PTSD berada pada kategori kualitas hidup "buruk" dan "sedang", dengan hanya sedikit pasien yang berada pada kategori "baik" dan tidak ada yang mencapai kategori "sangat baik". Setelah pemberian terapi DBT, terjadi peningkatan kualitas hidup yang signifikan, di mana mayoritas pasien berpindah ke kategori "sedang" dan "baik", serta mulai muncul pasien dengan kualitas hidup "sangat baik", dan tidak ada lagi pasien yang berada di kategori "buruk".

Sementara itu, sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari, mayoritas pasien berada pada kategori "sedang"

dan "buruk", meskipun sudah terdapat sejumlah pasien yang berada pada kategori "baik" dan "sangat baik". Setelah terapi hipnotis 5 jari diberikan, peningkatan kualitas hidup juga terlihat signifikan, dengan proporsi pasien yang lebih besar berada dalam kategori "baik" dan "sangat baik", serta penurunan proporsi pasien pada kategori "buruk".

Jika dibandingkan, kedua terapi tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien PTSD. Namun, terapi hipnotis 5 jari menunjukkan hasil yang lebih cepat dan langsung dalam mendorong peningkatan kualitas hidup pasien dibandingkan dengan terapi DBT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipnotis 5 jari lebih efektif dibandingkan DBT dalam konteks penelitian ini.

SARAN

Saran yang diberikan dalam penelitian ini mencakup beberapa pihak yang terlibat. Bagi akademisi, penelitian ini memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam intervensi terapeutik non-farmakologis bagi pasien PTSD, sehingga diharapkan dapat menjadi referensi awal untuk studi lanjutan mengenai kombinasi terapi yang lebih efektif, dengan cakupan dan sampel yang lebih luas agar hasilnya lebih general. Bagi profesi keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi berbasis terapi seperti DBT dan hipnotis 5 jari, yang dapat diterapkan sebagai alternatif penanganan pasien PTSD di berbagai fasilitas layanan kesehatan. Bagi peneliti, studi ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut terhadap efektivitas kedua terapi tersebut pada populasi dan konteks yang berbeda, serta disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, pendidikan, dan motivasi pasien. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan pendekatan metode yang lebih kompleks, seperti studi longitudinal atau uji coba terkontrol, guna memperoleh hasil yang lebih valid dan memperluas generalisasi temuan, termasuk mengevaluasi dampak jangka panjang terapi terhadap kualitas hidup pasien PTSD. Sementara itu, bagi para responden, diharapkan mereka tetap mengikuti terapi yang telah disediakan oleh institusi agar manfaat jangka panjang dapat dirasakan secara optimal, serta aktif dalam kegiatan kelompok dan berbagi pengalaman dengan sesama pasien sebagai bentuk dukungan emosional dalam proses pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Blevins. (2022). The PCL-5: A review of the PTSD Checklist for DSM-5 in clinical and research settings. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 245-254.
- Bradley, R. G. (2016). A multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTS. *American Journal of Psychiatry*, 214-227.
- Brewin. (2023). Awareness and understanding of PTSD in trauma survivors: A review of evidence. *Clinical Psychology Review*, 96, 102184.
- Hoge, E. A. (2022). The PCL-5: Psychometric properties of the PTSD Checklist for DSM-5. *Journal of Traumatic Stress*, 35(3), 375-382.
- Linehan, M. M. (2015). Dialectical Behavior Therapy for Binge Eating and Bulimia. The Guilford Press.
- Riskesnas. (2018). *Survei Kesehatan Nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sareen. (2021). Posttraumatic stress disorder and its physical health consequences: A review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 276, 298-307.
- Taylor. (2021). Hypnosis as a complementary therapy for stress and anxiety: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology and Hypnotherapy*, 10(2), 115-130.
- WHO., W. H. (2016). *Quality of Life Assessment*. From Retrieved from <https://www.who.int/tools/whoqol>