

## Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Nur Aini Setiawan

Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Ida Nur Imamah

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: [aininurs1005@gmail.com](mailto:aininurs1005@gmail.com)

**Abstract.** *Background : Final year students are required to write scientific papers (theses), namely about topics in particular fields. The final Project is a mandatory requirement that students must run, during the process of preparing the final project students experience tension and anxiety faced in compiling the final project. Action to overcome anxiety is with pharmacological and non-pharmacological therapies. Five-finger hypnosis is one of the non-pharmacological therapies in the form of Self-hypnosis that can cause a relaxing effect, thereby reducing tension and anxiety. Objective : Knowing the effected of five (5) finger hypnosis on anxiety levels in final-year students at 'Aisyiyah University Surakarta. Method : Using case studies. This type of research uses a pretest-post-test design. A sample of 2 students who are compiling their final project experienced moderate to severe of anxiety levels. Measurement of anxiety levels using the HARS questionnaire. Results : The level of anxiety before being given five (5) finger hypnosis was severe and moderate anxiety and after being given five (5) finger hypnosis the anxiety level dropped to moderate and mild anxiety. Conclusion: There was a significant influence on the anxiety experienced by students of 'Aisyiyah University Surakarta before and after being given five (5) finger hypnosis therapy.*

**Keywords:** *Student, Anxiety, Five Fingers Hypnosis*

**Abstrak.** Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan menulis karya tulis ilmiah (skripsi) yaitu tentang topik dalam bidang tertentu. Tugas Akhir sebagai syarat wajib yang harus dijalankan mahasiswa, Selama proses penyusunan tugas akhir mahasiswa mengalami ketegangan dan kecemasan yang dihadapi dalam menyusun tugas akhir. Tindakan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Hipnotis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi bentuk Self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga mengurangi ketegangan dan kecemasan. Tujuan : Mengetahui pengaruh hipnosis lima (5) jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode : Menggunakan studi kasus. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-post test design*. Sampel sebanyak 2 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yang mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS. Hasil : Tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima (5) jari yaitu dengan kecemasan berat dan sedang dan setelah diberikan hipnosis lima (5) jari tingkat kecemasan turun menjadi kecemasan sedang dan ringan. Kesimpulan : Ada pengaruh signifikan antara kecemasan yang dialami mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari.

**Kata kunci:** Mahasiswa, Kecemasan, Hipnotis Lima Jari

### LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menulis karya tulis ilmiah (skripsi) yaitu berisi tentang suatu topik dalam bidang tertentu, berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh para ahli, penelitian lapangan atau hasil pengembangan (eksperimen). Tugas Akhir sebagai salah satu karya ilmiah yang dihasilkan oleh mahasiswa merupakan salah satu syarat wajib yang harus dijalankan oleh mahasiswa jenjang Diploma maupun Sarjana. Proses penyusunan tugas akhir dilakukan secara individual oleh masing-masing mahasiswa. Selama proses

penyusunan tugas akhir mahasiswa mengalami berbagai ketegangan dan kecemasan yang dihadapi dalam menyusun tugas akhir. Dibutuhkan banyak sumber penelitian untuk menyusun tugas akhir yaitu salah satunya membaca. Dengan membaca, mereka dapat menemukan sesuatu dan menambah pengetahuan tentang apa yang harus dilakukan, dan harus memiliki semangat dan dorongan untuk melakukannya (Rahmi & Marnola, 2020).

Masalah umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa yang sedang membuat karya tulis ilmiah yaitu tidak memiliki keterampilan menyusun karya tulis ilmiah, kemampuan akademik mahasiswa yang kurang, dan mahasiswa yang kurang tertarik pada penelitian. Faktor penyebab lain yang ditimbulkan dari kecemasan dalam menghadapi tugas akhir yaitu sulitnya pengajuan judul, adanya kesulitan pada pencarian referensi, kesulitan dalam menulis kalimat penelitian, dan lamanya pencarian pada subyek penelitian. Masalah lain yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu pada proses bimbingan dengan dosen, karena dapat mempengaruhi proses kelancaran dalam menyusun tugas akhir. Proses bimbingan yang tidak teratur, kurang komunikasi dengan dosen, mahasiswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan hasil yang akan ditulis, dan juga kecemasan saat berhadapan dengan dosen pembimbing, itu semua adalah contoh yang dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa (Widigda dan Setyaningrum, 2018).

Kecemasan bisa menyerang siapa saja, terutama orang yang sering menghadapi tantangan dan tuntutan dalam hidupnya, termasuk mahasiswa. Kecemasan dapat diungkapkan secara langsung dengan cara-cara berikut yaitu adanya perubahan fisiologis dan perilaku secara langsung melalui respon kognitif dan emosional (Stuart, 2016). Kecemasan merupakan hasil dari reaksi terhadap kondisi stres, dan jika kecemasan salah penanganan dapat menurunkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stressor (Hardiyati, 2020).

WHO menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi yang sangat tinggi (HIMPSI, 2020). *World Health Organization* menyatakan bahwa sebanyak 450 juta orang di seluruh dunia menderita masalah kesehatan akibat kecemasan. Dengan perkiraan 150 juta anak muda, 57% dari total populasi diperkirakan mengalami kecemasan akibat beban tugas saat belajar.

Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), tingkat kecemasan di kalangan anak muda telah mencapai tingkat sedang hingga berat pada 6 juta orang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 prevalensi terjadinya gangguan kecemasan sebanyak 9,8% pada remaja usia 18-22 tahun yang terjadi gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang paling tinggi terjadi di Indonesia yang berada pada provinsi Sulawesi tengah kurang lebih 19,8% kemudian untuk prevalensi terendah berada pada provinsi jambi 3,6%.

Untuk masalahnya terutama karena kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademik (internal), dan hambatan lingkungan yaitu masalah sosial ekonomi (eksternal).

Angka prevalensi gangguan kecemasan menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan di Jawa Tengah pada remaja tercatat sebesar 7,71%. Hal tersebut menunjukkan peningkatan dibanding tahun 2013 yang hanya berjumlah 4,7%, artinya dari tahun 2013-2018 mengalami rata-rata peningkatan kurang lebih 3,01%. Prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7% (Kemenkes RI, 2018). Memang dibandingkan dengan Sulawesi Tengah, Jawa Tengah tidak peringkat satu, namun dipulau jawa sendiri Jawa Tengah menempati peringkat dua sebesar 7,7% setelah Jawa Barat sebesar 12,1%.

Penelitian yang dilakukan oleh Widarti (2020) di Universitas Aisyiyah Surakarta yang meneliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran daring ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan didapatkan hasil sebanyak 36,2% mahasiswa cemas berat, sebanyak 25,9% mahasiswa dengan panik, cemas sedang sebanyak 19,5%, cemas ringan sebanyak 11,5% dan tidak ada kecemasan sebesar 6,9%. Untuk sampling diperoleh jumlah sampel sebanyak 174 responden. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2022) menyatakan bahwa dari hasil wawancara pada 10 mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Surakarta diketahui bahwa 5 dari 10 mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan profesi ners merasa sering tersinggung, sering cemas, dan mudah menangis.

Kecemasan ini bisa diatasi dengan menggunakan beberapa cara, diantaranya yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi sama seperti obat anti cemas (*ansiolitik anxiolytic*) yang bisa membantu menurunkan anti cemas namun mempunyai dampak ketergantungan pada penggunaannya. Adapun beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengurangi persoalan tingkat kecemasan pada seseorang tanpa adanya efek ketergantungan yaitu dengan menggunakan terapi nonfarmakologi seperti, psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, distraksi, relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif serta salah satunya menggunakan terapi hipnotis lima jari (Marbun, 2019).

Hipnoterapi lima jari merupakan terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah di ambang alam bawah sadar atau keadaan rileks (Mawarti, 2021). Berdasarkan penelitian lain juga menyebutkan hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan responden. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem otak yang mempengaruhi tingkah laku (*limbik*) seseorang sehingga dapat mempengaruhi pada pengeluaran *hormon adrenalin* yang dapat menimbulkan ketegangan, kecemasan sehingga

memacu stress. Klien yang menerima hipnotis lima jari akan merasa rileks, begitu efek pada sistem tubuh menciptakan rasa nyaman dan tenang (Hastuti & Arumsari, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dekawaty (2021) tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa pada 77 responden setelah diberikan hipnotis lima jari menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Manfaat latihan relaksasi lima jari akan memungkinkan individu untuk dapat berpikir positif yang menjadi salah satu upaya mengatasi kecemasan (Jayanti *et al.*, 2022). Pada jurnal pengabdian rakyat menunjukkan bahwa pemberian hipnotis 5 jari dapat mengurangi stress pada masa Pandemi Covid 19 dimana peserta merasa lebih rilek serta tenang (Simanjuntak *et al.*, 2021). Hasil Penelitian lain juga menunjukkan bahwa memberikan relaksasi lima jari dapat mengatasi kecemasan (Jayanti *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada April 2023 melalui *Google Form* yang saya sebar pada seluruh mahasiswa tingkat akhir di empat jurusan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil *Google Form* didapatkan hasil dari 60 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan didapatkan hasil sebanyak 3 mahasiswa dengan cemas berat, cemas sedang sebanyak 12, cemas ringan sebanyak 45. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Inovasi yang diterapkan oleh penulis dalam karya ilmiah ini adalah Hipnosis lima jari pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam menyusun karya tulis ilmiah.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penerapan ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus dengan pendekatan *pretest dan posttest design*. Perencanaan ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi hipnosis 5 jari, kemudian diberikan *posttest* (pengamatan akhir) setelah dilakukan intervensi. Penerapan Hipnosis lima jari dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam waktu satu minggu, selama  $\pm$  5-10 menit dalam 1x pertemuan.

Penerapan dilakukan pada 2 responden di kampus 2 Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang berada di Jl. Kapulogo No 3 Pajang Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah 711270, Indonesia

yang sesuai dengan kriteria inklusi mahasiswa dengan usia 18-22 tahun, aktif di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, tingkat kecemasan sedang sampai berat, sedang menyusun skripsi, belum pernah mendapatkan terapi hipnosis 5 jari sebelumnya. Kriteria eksklusi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi namun tidak bersedia menjadi responden, belum menyusun skripsi, dengan depresi berat, dengan gangguan jiwa berat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

No	Tanggal	Responden Nn. H	Responden Nn. N
1	Sebelum 19/05/23	Skor 34	Skor 27

Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kedua responden saat sebelum diberikan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H yaitu dengan skor 34, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan berat. Pada Nn. N yaitu dengan skor 27, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan sedang.

**Tabel 2 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

No	Tanggal	Responden Nn.H	Responden Nn.N
1	Sesudah 22/05/2023	Skor 19	Skor 14

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kedua responden saat sesudah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H yaitu dengan skor 19, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan ringan. Pada Nn. N yaitu dengan skor kecemasan 14, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan ringan.

**Tabel 3 Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Nn. H	Skor 34	Skor 19	Penurunan skor kecemasan yang awalnya 34 atau kecemasan berat kemudian turun menjadi skor 19 atau kecemasan ringan. Penurunan skor kecemasan sebanyak 15
2.	Nn. N	Skor 27	Skor 14	Penurunan skor kecemasan yang awalnya 27 atau kecemasan sedang kemudian turun menjadi skor 14 atau kecemasan ringan. Penurunan skor kecemasan sebanyak 13

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 3 diatas, penerapan terapi hipnotis lima (5) jari yang dilakukan selama 3 hari yang dilaksanakan di Kampus 2 Universitas 'Aisyiyah Surakarta pada tanggal 19-22 Mei 2023. Berdasarkan hasil tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. H dan Nn. N didapatkan hasil adanya penurunan pada tingkat kecemasan pada kedua responden setelah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari.

**Tabel 4 Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Selisih Penurunan
1	Nn. H	Skor 34	Skor 19	15
2.	Nn. N	Skor 27	Skor 14	13

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 4 diatas, penerapan terapi hipnotis lima (5) jari yang dilakukan selama 3 hari di kampus Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. H dan Nn. N didapatkan hasil adanya penurunan pada tingkat kecemasan pada kedua responden, antara Nn. H dan Nn. N yang mengalami penurunan banyak yaitu Nn. H dengan skor kecemasan awal sebesar 34 kemudian turun dengan skor 19 jadi selisih penurunannya 15 sedangkan pada Nn. N yang skor awalnya 27 kemudian turun dengan skor 14 jadi selisih penurunannya hanya 13.

## PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk mendiskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

### **1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Dilakukan Penerapan Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H dan Nn.N di kampus 2 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi pada Nn. H adalah kecemasan berat yaitu dengan skor 34 dan Nn. N dengan skor kecemasan 27 atau juga disebut dengan kecemasan sedang. Kecemasan yang dialami kedua responden masuk kriteria tingkat kecemasan dari sedang hingga berat. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang digunakan dalam penelitian ini membagi kecemasan menjadi 4 tipe, yaitu apabila total skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, total skor 14-20 = kecemasan ringan, total skor 21-27 = kecemasan sedang, dan total skor lebih dari 27 = kecemasan berat (Dekawaty, 2021). Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang mengalami kecemasan dalam menyusun tugas akhir sebelum diberikan intervensi mengalami kecemasan sedang hingga berat.

Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan diantaranya ada faktor internal yaitu meliputi usia, jenis kelamin, status ekonomi sosial, dan mekanisme koping. Sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi lingkungan sosial, tuntutan akademik, keluarga, dan perubahan status dan peran (Dekawaty, 2021). Teori tersebut sejalan dengan data yang diperoleh saat pengkajian pada Nn. H dan Nn. N yaitu mempunyai kegiatan yang berbeda seperti status sosial, pada Nn. H selain kuliah juga membantu orang tuanya berjualan sedangkan pada Nn. N hanya kuliah saja.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa usia responden mahasiswa tugas akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta menunjukkan rata-rata berusia 21-22 tahun, dari hasil pengkajian pada Nn. H yaitu berusia 22 tahun dan Nn. N berusia 21 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian (Malfasari *et al*, 2018) menyatakan kecemasan yang paling tinggi berada pada umur 21-23 tahun. Gangguan kecemasan lebih banyak terjadi pada usia dewasa. Seiring bertambahnya usia, ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menyebabkan gangguan mental emosional karena secara psikologis masih belum matang, peran dalam

kehidupan berubah-ubah, apalagi jika mengenai tugas akhir yang baru pertama kali dihadapi oleh mahasiswa.

Faktor internal lain yang menyebabkan kecemasan yaitu ada jenis kelamin, hasil pengkajian pada Nn. H dan Nn. N tingkat kecemasan terjadi karena faktor seperti jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dekawaty, 2021) yang menyatakan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan perempuan. Perempuan lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki. Hal ini karena bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.

Faktor-faktor yang membuat mahasiswa menjadi cemas yaitu ada kuliah sambil bekerja, biaya administratif skripsi, tuntutan orang tua yang ingin anaknya segera lulus, tugas kuliah, dan praktek klinik. Belum jelasnya lapangan pekerjaan, ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, kenyataan alumni yang masih nganggur, serta adanya tugas akhir, *deadline* masa penulisan tugas akhir seperti batas akhir pendaftaran ujian juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka (Putri, 2020). Hal ini sejalan dengan kedua responden, bahwa saat ini sedang proses penyusunan tugas akhir.

Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa antara lain lingkungan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyelesaian tugas akhir adalah teman bergaul. Semakin baik lingkungan teman sebaya yang dimiliki maka akan semakin baik pula proses penyelesaian tugas akhirnya. Jika teman sebaya mahasiswa sering memberikan motivasi dalam menyusun tugas akhir dan sering mengajak untuk mengerjakan tugas akhir bersama-sama maka akan mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa (Malfasari *et al*, 2018).

## **2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sesudah Dilakukan Penerapan Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Setelah dilakukan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H dan Nn. N di kampus 2 Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama 3 hari dengan waktu 10 menit kecemasan pada Nn. H menjadi skor 19 termasuk dalam tingkat kecemasan ringan sedangkan pada Nn. N menjadi skor 14 termasuk kecemasan ringan.

Terdapat hasil adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H dan Nn. N. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi hipnotis lima (5) jari bermanfaat terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir yaitu mampu menurunkan kecemasan. Penurunan tingkat



kecemasan terjadi setelah diberikan pemberian terapi hipnotis lima (5) jari. Hipnotis lima jari adalah terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah dalam keadaan rileks (Mawarti, 2021).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, tidak pasti dari hasil reaksi terhadap kondisi stres dan bagian dari kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk mengurangi masalah kecemasan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu menggunakan terapi hipnotis lima (5) jari. Hipnotis lima (5) jari merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang memanfaatkan kekuatan pikiran sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan (Mawarti & Yuliana, 2021).

Hal ini sejalan dengan pendapat (I Nengah *et al.*, 2018) yang menjelaskan bahwa teknik hipnotis lima (5) jari dapat menekan rasa tegang sehingga muncul perasaan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) serta (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mensugesti suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, lalu (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol mengakibatkan menjadi tertekan dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi. Sesuai dengan teori dalam (Asri Dasri, *et al.*, 2021) Hipnosis adalah suatu kondisi di mana batas logis cerdas otak besar menurun untuk memungkinkan masuk kealam bawah sadar.

### **3. Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Hasil yang diperoleh dari pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari kepada Nn. H dan Nn. N di kampus 2 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta pada tanggal 19-22 Mei 2023, tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H yaitu dengan skor 34 atau kecemasan berat dan pada Nn. N yaitu dengan skor 27 atau kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H yaitu dengan skor 19 atau kecemasan ringan dan pada Nn. N yaitu dengan skor 14 atau

kecemasan ringan. Terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan skor 15 pada Nn. H dan terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan skor 13 pada Nn. N.

Setelah dilakukan terapi hipnotis lima (5) jari peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima (5) jari. (Davis *et al.*, 2019) menyatakan bahwa Hipnosis lima jari sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Dekawaty, 2021) menyatakan sesuai jurnal yaitu pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat yaitu dengan skor tertinggi 41. Sesudah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari kecemasan pada mahasiswa menghadapi skripsi turun dengan skor tertinggi 32. Ada perbedaan yang terjadi atau ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima (5) jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. Dalam pemaparan diatas, dapat dideskripsikan bahwa terapi hipnotis lima (5) jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Setelah dilakukan penerapan di atas terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 15 pada Nn. H dan penurunan skor kecemasan sebesar 13 pada Nn. N.

Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan hipnotis lima (5) jari, hipnotis lima (5) jari dapat menciptakan perasaan rileks yang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone (CRH)* serta (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mensugesti suasana hati menjadi rileks dan senang. ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol mengakibatkan menjadi tertekan dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan. Jenis relaksasi hipnotis lima (5) jari ini sangat mudah dilakukan oleh siapa saja, yang berkaitan dengan gerakan jari-jari dan aliran energi dalam tubuh kita untuk membantu klien mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah di ambang alam bawah sadar atau keadaan rileks (Mawarti, 2021).

#### **4. Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Hipnotis Lima (5) Jari Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Hasil perbandingan yang diperoleh dari penjelasan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbandingan penurunan kecemasan pada kedua responden setelah dilakukan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari yang dilakukan selama 3 hari di kampus 2 Universitas

'Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. H dan Nn. N didapatkan hasil adanya penurunan pada tingkat kecemasan pada kedua responden, antara Nn. H dan Nn. N yang mengalami penurunan banyak yaitu Nn. H dengan skor kecemasan awal sebesar 34 kemudian turun dengan skor 19 jadi selisih penurunannya 15 sedangkan pada Nn. N yang skor awalnya 27 kemudian turun dengan skor 14 jadi selisih penurunannya hanya 13.

Terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi hipnotis lima (5) jari antara Nn. H dan Nn. N. saat penerapan Nn. H tampak tenang dan rileks dibandingkan dengan Nn. N yang tidak tenang karena ada yang dipikirkan sehingga penurunan tingkat kecemasan yang paling banyak terjadi pada Nn. H dengan selisih penurunannya 15. Hasil penelitian ini dibuktikan oleh penelitian (Wahyuningsih & Eni, 2019) yang menunjukkan ketenangan dan rileks saat hipnosis lima (5) jari sangat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan.

Hasil skor penurunan tingkat kecemasan yang berbeda dikarenakan ada faktor dukungan orang tua. Saat ini Nn. H sedang tinggal dengan orang tuanya berbeda dengan Nn. N yang tinggal sendiri di kos. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sekarina & Indriana, 2018) mengatakan bahwa dukungan yang paling besar di dalam lingkungan rumah adalah bersumber dari orang tua.

Hasil skor penurunan yang berbeda pada Nn. H dan Nn. N dipengaruhi oleh kesibukan masing-masing. Nn. N yang masih sibuk dengan kegiatan pematatan perkuliahan, pelatihan, tugas, praktek klinik, sedangkan pada Nn. H jadwal perkuliahannya berkurang dan tidak ada praktek klinik sehingga membuat Nn. H tampak rileks. Penelitian berfokus pada kesibukan mahasiswa bekerja, aktif dalam organisasi, dan pengulangan mata kuliah (Asrizal, 2020).

Penurunan kecemasan juga disebabkan karena *hormone* masing-masing pada Nn. H dan Nn. N. Hipnotis lima (5) jari dapat menekan rasa tegang sehingga muncul perasaan rileks. (I Nengah *et al*, 2018) menyatakan perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) serta (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mensugesti suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, lalu (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol mengakibatkan menjadi tertekan dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi. Hipnosis lima (5) jari

berdampak pada sistem 56 andem seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran *hormone-hormone* pereda stress. Orang yang melakukan hipnotis lima jari dapat menjadi relaks sehingga menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Simanjuntak et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden setelah diberikan penerapan terapi hipnosis lima (5) jari selama 3 hari ditunjukkan dengan hasil selisih penurunan pada Nn. H dengan skor 15 sedangkan untuk Nn. N dengan selisih penurunan 13.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi hipnotis lima (5) jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di kampus 2 Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama 3 hari berturut-turut menunjukkan perubahan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. H terjadi penurunan dari tingkat kecemasan berat turun menjadi tingkat kecemasan ringan dan pada Nn. N terjadi penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Perbandingan hasil akhir antara Nn. H dan Nn. N sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima (5) jari yang mengalami penurunan tingkat kecemasan paling banyak yaitu pada Nn. H dengan skor sebesar 15 atau tingkat kecemasan ringan.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang dapat bermanfaat diharapkan bagi institusi pendidikan dapat dijadikan keikulum dalam kegiatan proses belajar dan mengajar serta menjadikan *upgrade skill* bagi mahasiswa tentang pengaruh hipnotis lima (5) jari terhadap penurunan tingkat kecemasan. Dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

## DAFTAR REFERENSI

- Aisyah. 2019. *Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga*. Karya Tulis Ilmiah, 1(1), 73. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta. Bekasi.
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2021). Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gobah. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1254-1260. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/3408>
- Ariawati, N. W. (2021). Faktor-Faktor Kesulitan Mahasiswa Menyusun Skripsi Mahadewa Indonesia Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru Tahun 2021. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia* 12(2), 138–148.
- Arthaeski. (2019). *Pemberian Terapi Relaksasi Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis*. 1–16. Retrieved from [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Bannepadang, C., Marna, A., & Somba, N. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(1), 60–73. Retrieved from <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i1.59>
- Damayanti, R. (2020). *Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Pada Situasi Pandemi Covid 19*. Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2019). *The relaxation and stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2018). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Herawati, V. D., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19. *Proceeding of The URECOL* 997–1011.
- Ihtiariyanti, I. (2023). Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Santri Baru. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 77-82.
- Insani, S. D., Ariani, P., & Sari, H. (2022). Edukasi Tentang Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 9–11. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i2.804>
- Jayanti, D. M. A., Nopitawati, N. M., Thrisnadewi, N. L. P., Lestari, N. K. Y., & Sudarma, I. N. (2022). Peningkatan Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial Covid-19 Melalui Teknik Relaksasi Lima Jari. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 31–41. Retrieved from <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.85>
- Kristin, Zardiya Beinamar. (2022). *Gambaran Kecemasan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Menghadapi OSCE*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id/93544/>

- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, 1(2).
- Marjan, Fauzi, Afrizal Sano, dan Ifdil Ifdil. 2018. "Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 3(2):84. doi: 10.29210/02247jpgi0005.
- Mawarni, D. I., & Wahyuni, E. S. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(4), 334–340. Retrieved from <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1123>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Nurcita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "VETERAN" Jakarta. *Pendahuluan World Health Organization (WHO) menetapkan Corona virus disease 2019 atau Covid-*. 3(1), 58–68.
- Oktavia, N., Nurhalimah, H., Alam, I., Adi, P., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(2), 329–336.
- Prasetyo, Andi .(2020). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Semarang*. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung. Semarang
- Priyono. (2021). *Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny. F Dengan Hipertensi Karya*. Universitas Muhammadiyah Magelang, 4–11.
- Ramadhani, Tina and Imamah, Ida Nur (2022) *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Dan Universitas Kusuma Husada Surakarta*.. Diploma / Sarjana thesis, Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/2035/> 30 Desember 2022.
- Riskesdas (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, Departemen Kesehatan, R.I. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Saswati, N. (2018). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Sekarina, D. P., dan Indriana, Y. 2018. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati*. 7, (1), 381-386.
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57
- Sukmawati, A. S., Febriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). Terapi Swedish Massage Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia di Balai Pelayanan Sosial Lansia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(2), 117–122.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa : Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa : Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Widarti, R., Mei Leni, A. S., Irma Mustika Sari, & Endah Sri Wahyuni. (2022). Hubungan Antara Kecemasan terhadap Pembelajaran Secara Daring pada Mahasiswa di Universitas Aisyiyah Surakarta. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 8–13. Retrieved from <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2038>
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 137–140. Retrieved from <https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.353>