

PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP SELF ESTEEM DAN SELF EFFICACY PADA REMAJA

Nikmatul Azizah, Eka Budiarto*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl. Raya Ambokembang No.8,
Kedungwuni, Pekalongan, Jawa Tengah 51172, Indonesia

*ekabudiarto4321@gmail.com

ABSTRAK

Self esteem dan self efficacy cenderung menurun pada remaja awal dikarenakan masa pubertas terjadi perubahan secara mendadak disemua aspek fisik yang disebabkan faktor hormonal, sekaligus masa pencarian jati diri. Semakin tinggi self esteem seseorang maka semakin tinggi pula self efficacy orang tersebut. Hipnotis lima jari adalah salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menghasilkan tingkat relaksasi tinggi dengan berimajinasi dan membangun kalimat positif terhadap diri sendiri sehingga diharapkan dapat meningkatkan self esteem dan self efficacy. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap self esteem dan self efficacy pada remaja. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental one group pre-test & post-test design. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII berjumlah 22 responden yang diperoleh dengan menggunakan purposive sampling. Alat ukur menggunakan kuesioner skala self esteem dan self efficacy. Analisa data menggunakan Uji T-test dependent. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap self esteem dan self efficacy pada remaja dengan p value 0,000.

Kata kunci: hipnotis lima jari; remaja; self efficacy; self esteem

THE EFFECTS OF FIVE FINGER HYPNOSIS THERAPY ON SELF-ESTEEM AND SELF-EFFICACY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Self-esteem and self-efficacy tend to decrease in early adolescence because there is a sudden change in all physical aspects caused by hormonal factors during puberty, as well as a period of self-discovery. When a person has a high self-esteem, there is more possibility of the person to has a high self-efficacy. Five-finger hypnosis is a form of self-hypnosis that can produce a high level of relaxation by imagining and building positive sentences about oneself. Therefore, the therapy is expected to be able to increase self-esteem and self-efficacy. Purpose : This study was to determine the effects of five-finger hypnosis therapy on self-esteem and self-efficacy in adolescents. Methods: This research was a quantitative study with a pre-experimental group pre-test & post-test design. This study involved 22 students in grade VII, which was obtained using purposive sampling. The instruments used was a self-esteem and self-efficacy scale questionnaire. The analysis of the data used the dependent T-test. Results: The results of this study indicated that there was an effect of five finger hypnosis therapy on self-esteem and self-efficacy in adolescents with a p value of 0.000.

Keywords: five finger hypnosis; self-efficacy; self-esteem; teenagers

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Febristi, 2020). Remaja sendiri merupakan masa yang penuh akan tantangan, perubahan serta potensi (Oktalia, Tiatri dan Mularsih, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Febristi, 2020). Badan Pusat Statistik mencatat jumlah remaja dengan rentang usia 15-20 tahun di Indonesia sebanyak 22.233.393 jiwa pada tahun 2018 (Febristi, 2020).

Perkembangan masa remaja diawali ketika seseorang duduk dibangku sekolah menengah pertama (Oktalia, Tiatri & Mularsih, 2018). Masa remaja akan menyebabkan perubahan fisik yang membentuk konsep diri serta menilai arti diri sendiri pada kehidupan (Febristi, 2020). Sesuatu yang paling mencolok dari masa remaja adalah adanya kesadaran diri yang dalam, dimana remajapercaya pada kemauan, potensi dan cita-cita (Kasmawati & Alam, 2021). Remaja berpikir mengenai siapa mereka dan apa yang membedakan mereka dengan orang lain. Kesadaran diri yang mendalam dari remaja ini membuat mereka mampu menilai dan mengevaluasi diri sendiri (Kasmawati & Alam, 2021). Masa remaja adalah masa yang paling menentukan dalam perkembangan *self esteem* (Sasmita, Neviyarni, Karneli & Netrawati, 2021).

Self esteem (harga diri) adalah suatu dimensi penilaian global mengenai diri sendiri atau martabat diri (Sasmita, Neviyarni, Karneli & Netrawati, 2021). Pada masa kini kita melihat banyak remaja duduk didepan cermin selama berjam-jam demi berpenampilan *perfect* untuk memastikan bahwa mereka menarik (Diananda, 2019). Remaja berpenampilan aneh agar menarik perhatian untuk diakui kehadirannya di lingkungan sekitar (Diananda, 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-esteem* (harga diri) menurun saat memasuki masa remaja awal. Pada masa anak-anak *self esteem* cenderung lebih tinggi karena *self-view* mereka masih didasarkan pada keterbatasan menerima kenyataan yang berdampak positif pada *self esteem* anak (Oktalia, Tiatri & Mularsih, 2018).

Penurunan *self esteem* remaja dapat dihubungkan dengan perubahan signifikan yang terjadi selama masa transisi dari kanak-kanak sampai remaja. (Oktalia, Tiatri & Mularsih, 2018). *Self-esteem* remaja perempuan lebih dikaitkan dengan kepuasan diterima dan dihargai secara emosional terutama yang berkaitan dengan penampilan, sedangkan *self-esteem* remaja laki-laki lebih terkait dengan perkembangan kemampuan yang dibuktikan melalui pencapaian atau prestasi (Febrina, Suharso & Saleh, 2018). Ada dua pilar utama *self esteem* yang sehat (Kasmawati & Alam, 2021). Satu diantaranya disebut *self efficacy* yang dapat menghasilkan rasa kendali atas hidup seseorang, berhubungan dengan psikologis (Kasmawati & Alam, 2021).

Self efficacy adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk menentukan tindakan dan hasil yang ditunjukkan dalam memecahkan suatu masalah (Andayani, Maghfiroh & Anggraini, 2021). *Self efficacy* dapat membuat seseorang mengendalikan situasi sehingga menghasilkan sesuatu yang positif (Andayani, Maghfiroh & Anggraini, 2021). Keberhasilan remaja akan *self efficacy* dapat ditingkatkan melalui *self esteem* (Andayani, Maghfiroh & Anggraini, 2021). Seseorang dengan harga diri tinggi lebih percaya bahwa dirinya kompeten, berarti, berharga, diterima, diperhatikan, dan dicintai oleh orang lain (Andayani, Maghfiroh & Anggraini, 2021). Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah adalah orang yang kehilangan kepercayaan diri dan tidak dapat mengevaluasi kemampuannya (Andayani, Maghfiroh & Anggraini, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah *self esteem* seseorang maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki, begitu juga sebaliknya. Sehingga diperlukan penatalaksanaan guna meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* pada remaja.

Salah satu penatalaksanaan yang bisa dilakukan adalah dengan terapi hipnotis lima jari untuk membantu meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy*. Hipnosis adalah suatu kekuatan yang mengisyaratkan suatu keyakinan akan hal positif yang muncul berdasarkan konsep pikiran, sehingga memberikan energi positif untuk tindakan yang dilakukan (Juhaeriah, Tajulfikri & Apriany, 2019). Hipnotis lima jari adalah jenis *self hypnosis* yang bisa menyebabkan tingkat

relaksasi tinggi, sehingga menurunkan rasa tegang dalam diri seseorang (Dekawaty, 2021). Terapi tersebut bisa mengubah sudut pandang individu yang lebih positif dalam menilai diri sendiri dan bisa langsung dipraktikkan kepada remaja.

Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bukti bahwa terdapat perbedaan kecemasan mahasiswa saat menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnotis lima jari. Rata-rata kecemasan mahasiswa saat menghadapi skripsi sebelum diberikan intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat) dengan standar deviasi 5.55. Sedangkan sesudah diberikan intervensi turun menjadi 21,5 (kecemasan sedang) dengan standar deviasi 21.5. Hasil Uji T dependent (*Paired Sample Test*) $p\text{ value} < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnotis lima jari (Dekawaty, 2021). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa ada pengaruh sesudah diberikan intervensi hipnotis lima jari pada tingkat kecemasan klien diabetes melitus (Saswati, Sutinah & Dasuki, 2020). Hasil penelitian diperoleh nilai median 15 sesudah diberikan intervensi menjadi 6 dengan nilai $p > 0,000$ (Saswati, Sutinah & Dasuki, 2020). Tetapi belum ada yang melakukan penelitian tentang pengaruh terapi ini terhadap variabel *self esteem* dan *self efficacy* pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian hipnotis lima jari terhadap *self esteem* dan *self efficacy* pada remaja.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dengan *pre-experiment one group pre-test & post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 265 siswa dan didapatkan sampel sebanyak 22 responden yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang digunakan adalah remaja kelas VII SMP, berusia 12-13 tahun, bersedia menjadi responden dan mengalami penurunan *self esteem* dengan skor ≤ 27 dan *self efficacy* dengan skor ≤ 30 . Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner penelitian untuk diisi oleh siswa secara langsung sebagai *pretest* dan skrining. Kemudian menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi. Setelah itu, diberikan intervensi berupa hipnotis lima jari dan dilakukan *post-test* dengan memberi kuesioner yang sama.

Pengukuran *self esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSE) dari Morris Rosenberg, sedangkan *self efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) dari Schwarzer dan Jerusalem yang telah dilakukan validitas oleh peneliti dan masing-masing kuesioner terdiri dari 10 pernyataan. Hasil uji validitas kuesioner *self esteem* diperoleh nilai ($r\text{ hitung } 0,464-0,679 > r\text{ tabel } 0,388$) dan reliabel ($r\text{ hitung } 0,862 > \text{cronbach alpha } 0,60$). Sedangkan hasil uji validitas kuesioner *self efficacy* diperoleh hasil ($r\text{ hitung } 0,414-0,803 > r\text{ tabel } 0,388$) dan reliabel ($r\text{ hitung } 0,828 > \text{cronbach alpha } 0,60$). Analisa bivariat dilakukan untuk melihat ada pengaruh atau tidak pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap *self esteem* dan *self efficacy* pada remaja dengan menggunakan Uji *T-test dependen*.

HASIL

Rata-rata usia responden adalah 12,73 tahun dengan jumlah responden 22 orang. Jenis kelamin responden sebanyak 77,3% adalah perempuan.

Tabel 2 hasil uji *T-test dependen* diperoleh $p\text{ value } 0,000$. Hal tersebut menunjukkan ada pengaruh terhadap *self esteem* dan *self efficacy* sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari ($p\text{ value} < 0,05$).

Tabel 1.
 Gambaran karakteristik usia dan jenis kelamin pada responden (n=22)

Karakteristik	Min	Max	Mean	Median	SD
Usia	12	13	12,73	13,00	0,456
Jenis Kelamin	f			%	
Perempuan	5			22,7	
Laki-laki	17			77,3	

Tabel 2.
 Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap *self esteem* dan *self efficacy* pada remaja

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	p value	
<i>Self Esteem</i>	Sebelum	22,73	23,00	2,585	18-27	0,000
	Sesudah	27,73	28,00	1,609	24-31	
<i>Self Efficacy</i>	Sebelum	26,64	27,00	2,574	22-30	0,000
	Sesudah	31,14	31,00	1,583	29-35	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh rata-rata usia responden adalah 12,73 tahun yang merupakan kategori remaja awal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pada masa remaja awal *self esteem* terbukti menurun (Febrina, Suharso & Saleh, 2018). Penelitian lain menyatakan bahwa pada masa remaja awal *self efficacy* dapat mempengaruhi kebutuhan remaja dalam memecahkan masalah. Remaja awal seringkali menetapkan standar terlalu tinggi, jika gagal diraih maka akan berdampak besar pada *self efficacy* remaja (Jaya, 2018). Jenis kelamin responden dalam penelitian ini 77,3% adalah perempuan. Perempuan cenderung mempunyai *self esteem* yang lebih rendah daripada laki-laki (Ayu Dwi N, 2005 dalam Harahap, 2018). Hipnotis lima jari adalah suatu bentuk *self hypnosis* yang dapat menghasilkan tingkat relaksasi tinggi sehingga mengurangi ketegangan dalam diri seseorang (Dekawaty, 2021). Prosedur terapi hipnotis lima jari ini dilakukan oleh peneliti pada 22 responden sebanyak 1 kali dan latihan mandiri sebanyak 2 kali dalam seminggu. Pada penelitian ini terapi hipnotis lima jari dilakukan selama ± 15 menit melalui *video call grup* dan dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu posisi yang nyaman, menutup mata, mengatur napas agar menjadi lebih rileks. Pertama sentuh jempol dengan jari telunjuk dan bayangkan ketika anak merasa sehat, kedua sentuh jempol dengan jari tengah dan bayangkan ketika anak pertama kali mengalami kedekatan dengan keluarga atau orang-orang yang dicintai, ketiga sentuh jempol dengan jari manis dan bayangkan ketika anak mendapat pujian dan terakhir sentuh jempol dengan kelingking dan bayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2011 ; Juhaeriah, Tajulfikri dan Apriany, 2019).

Terapi hipnotis lima jari dapat mengubah sudut pandang individu yang lebih positif dalam menilai diri sendiri. Hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa remaja yang diberikan hipnotis lima jari mencapai efek relaksasi dengan membayangkan serta membangun kalimat positif yang akan membuatnya menjadi lebih nyaman dan positif tentang dirinya sendiri (Budiarto, Ratnawati, Natalya, 2022). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa berpikir positif terhadap diri sendiri dapat membuat individu merasa puas dalam hidupnya, meyakini kemampuan diri sendiri sehingga harga diri meningkat, dan optimis dalam mencapai harapan untuk kesuksesan dimasa depan (Ahmad & Maulana, 2019). Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa semakin positif individu menilai dirinya maka *self esteem* yang dimilikinya semakin tinggi (Kasmawati & Alam, 2021). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian hipnotis lima jari lebih meningkatkan efek relaksasi yang dirasakan remaja (Budiarto, Ratnawati, Natalya, 2022). Penatalaksanaan dengan memposisikan diri, menutup mata, mengatur nafas, dan fokus pada sesuatu yang menyenangkan meningkatkan *endhorpin* dalam tubuh (Perry & Potter, 2010 dalam Budiarto, Ratnawati, Natalya, 2022). Fungsi hormon positif ini dapat membuat tubuh lebih rileks, mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan kebahagiaan dan kecerdasan, serta meningkatkan rasa percaya diri (Tasman, Sasmita, Fadriyanti, Rachmadanur dan Amri, 2020).

Semakin seseorang merasa percaya diri, semakin besar keyakinan dirinya. Individu yang merasa berguna berarti mereka dapat menguatkan diri, menghormati dirinya serta menganggap dirinya tidak layak untuk tidak percaya diri karena memiliki harga diri yang tinggi. Ketika seseorang merasa rendah diri, dan tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan, maka orang tersebut memiliki harga diri rendah yang berakibat pada rendahnya rasa percaya diri untuk diterima dimasyarakat. Seseorang yang ditolak dan dipandang tidak berarti dapat menyebabkan penolakan yang akhirnya merasa tidak percaya diri dan tidak diterima di lingkungan manapun yang kemudian membuat harga dirinya rendah (Damayanti, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnotis lima jari mampu meningkatkan *self efficacy* pada remaja. Hipnotis lima jari mampu membuat seseorang berpikir positif terhadap diri sendiri dan akan merasa dirinya lebih berharga serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rasa kepercayaan diri siswa akan timbul dan semakin tinggi apabila harga dirinya tinggi (Damayanti, 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap *self esteem* dan *self efficacy* remaja dengan nilai *p value* 0,000 (<0,05). Rata-rata skor *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan intervensi meningkat sebanyak 5,00. Rata-rata skor *self efficacy* sebelum dan sesudah diberikan intervensi juga mengalami peningkatan sebesar 4,50. Hipnotis lima jari ini dapat diaplikasikan ketika ada remaja yang memiliki *self esteem* dan *self efficacy* rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., & Maulana, L. A. A. (2019). *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berpikir Positif Siswa Smpn 16 Mataram*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(1).
- Andayani, SA, Maghfiroh, NF, & Anggraini, NR (2021). *Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja*. Jurnal Keperawatan Profesional , 9 (2), 23-38.
- Budiarto, E., Ratnawati, R., & Natalya, W. (2022). *Hipnotis Lima Jari sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Stres*. Jurnal Peduli Masyarakat, 4(1), 63-66.
- Damayanti, M. E. (2020). *Pengaruh Self Esteem Terhadap Self Efficacy Pada Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di Stikes Muhammadiyah Palembang*. Media Bina Ilmiah, 15(11), 5613-

5624.

- Diananda, A. (2019). *Psikologi remaja dan permasalahannya*. Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, 1(1), 116-133.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). *Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri*. Jurnal Psikologi Insight, 2(1).
- Febrianti, A. (2020). *Hubungan Faktor Individu Dengan Self Esteem (Harga Diri) Remaja Panti Asuhan Di Kota Padang Tahun 2019*. Menara Ilmu, 14(1).
- Harahap, M. (2018). *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik berbasis Nilai Budaya Tapsel dalam kesetaraan gender untuk meningkatkan self esteem pada remaja putra*. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 274-287).
- Jaya, D. P. C. (2018). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Self Efficacy Pada Remaja Awal*. Calyptra, 6(2), 12455-2466.
- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. (2020). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Kelas V (Lima) Di Sdn Melong Mandiri 4 Kota Cimahi*. Pin-Litamas, 2(1), 124-134.
- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). *Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa*. Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 1(1), 37-47.
- Oktalia, B., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). *Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan Self-Esteem Untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Kelas 1 Di Smp X*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 2(2), 769-778.
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)*. *Acceptance and Commitment Therapy*. Measures Package, 61(52), 18.
- Sasmita, H., & Neviyarni, YK (2021). *Meningkatan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy*. Kemampuan: Jurnal Pendidikan dan Analisis Sosial, 32-43.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). *Pengaruh Penerapan Hipnotis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus*. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5(1), 136-143.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized self-efficacy scale*. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs, 35, 37.
- Tasman, T., Sasmita, H., Fadriyanti, Y., Rachmadanur, N., & Amri, L. F. (2020). *Peningkatan Self Efficacy Remaja Berisiko Menggunakan Terapi Psikoedukasi dengan Musik*. Jurnal Keperawatan Silampari, 4(1), 92-101.