

PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN SANTRI MENGHAFAK AL QUR'AN

Nuria Muliani*, Arena Lestari

Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Jl. KH Akhmad
Dahlan No.112 Pringsewu, Lampung 35373, Indonesia

*nuriamuliani@umpri.ac.id

ABSTRAK

Santri tahfidzul Qur'an melakukan ujian rutin dalam hapalan Al Qur'an, selain itu juga harus mengikuti proses belajar mengajar pendidikan formal di Pondok Pesantren Insan mulia Boarding School Pringsewu. Hal ini dapat menyebabkan santri kelas 7 sering mengalami kecemasan. Terapi hipnosis lima jari banyak bermanfaat untuk menurunkan kecemasan namun belum dilihat efektifitasnya dalam menurunkan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Santri Menghafal Al Qur'an. Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment. Peneliti memilih sampel dengan purposive sampling Tehnique. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 40 kelompok control dan 40 kelompok intervensi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara. Analisis data dengan uji T. Hasil Penelitian didapatkan bahwa kecemasan santri sebelum penelitian kelompok control ($26,83 \pm 3,21$) sedikit lebih rendah dibanding kelompok intervensi lebih tinggi ($27,98 \pm 3,43$; p value 0,126). Kecemasan santri setelah penelitian pada kelompok control ($28,0 \pm 2,89$) lebih tinggi dibanding kelompok intervensi ($21,53 \pm 2,67$; p value 0,000). Kecemasan santri pada kelompok control mengalami peningkatan sebanyak $1,17 \pm 3,89$ sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebanyak $-6,45 \pm 3,75$. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang signifikan pada kedua kelompok (p value 0,000). Penggunaan terapi hipnosis lima jari menjadi alternative dalam menurunkan kecemasan santri menghafal Al Qur'an.

Kata Kunci: hipnosis lima jari; kecemasan; santri penghafal al qur'an

THE EFFECT OF FIVE-FINGER HYPNOSIS ON STUDENTS' ANXIETY ABOUT MEMORIZING THE QUR'AN

ABSTRACT

Tahfidzul Qur'an students conduct regular exams in memorizing the Qur'an, besides that they also have to follow the teaching and learning process of formal education at the Insan Mulia Islamic Boarding School Pringsewu. This can cause 7th grade students to often experience anxiety. Five finger hypnosis therapy has many benefits for reducing anxiety but its effectiveness has not been seen in reducing anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of five finger hypnosis on the anxiety of students memorizing the Quran. This study uses a quasi-experimental design. The researchers select samples with Purposive sampling Tehnique. The number of samples in this study were 40 control groups and 40 intervention groups. Data collection by interviews. Data analysis with the T test. The results showed that the anxiety of the students before the control group (26.83 ± 3.21) was slightly lower than the higher intervention group (27.98 ± 3.43 ; value 0.126). Anxiety of students after the study in the control group (28.0 ± 2.89) was higher than the intervention group (21.53 ± 2.67 ; value 0.000). The anxiety of students in the control group increased by 1.17 ± 3.89 while in the intervention group it decreased by -6.45 ± 3.75 . The results of the statistical test showed that there was a significant difference between the two groups (p value 0.000). The use of five-finger hypnosis therapy is an alternative in reducing the anxiety of students memorizing the Quran.

Keywords: anxiety; five finger hypnosis; students qur'an memorizing

PENDAHULUAN

Pada masa era globalisasi saat ini, pendidikan pondok pesantren dirasa penting dalam menguatkan peranannya dalam rangka meluluskan produk santri yang memiliki daya saing mumpuni, iman dan taqwa yang kuat. Selain itu santri juga dapat memiliki pengetahuan dan teknologi dalam mengembangkan santri yang mampu memenuhi tuntutan jaman. Untuk mencapai kesempurnaan dalam suatu tingkatan, setiap santri harus mengikuti, melaksanakan dan menyelesaikan seluruh persyaratan yang ditetapkan sesuatu karakteristik lingkungan pondok Pesantren dengan kegiatan utamanya berupa program menghafalkan Al Qur'an. (Jannah, 2015).

Salah satu keunggulan santri yang sekolah di pondok pesantren adalah mampu untuk melakukan program hafalan Al-Qur'an. Hal ini dikarenakan kurikulum pesantren menjadikan program menghafal Al Quran menjadi program mulia dan terpuji. Adanya tugas menghafal Al Quran menjadi tugas mulia dan terpuji bagi santri sehingga santri kadangkala merasa terbebani dan mempuat santri menjadi stress secara fisik dan psikologis. Salah satu sumber kecemasan yang dialami para santri adalah saat melakukan proses menghafaf Al-Quran karena santri terbebani dengan proses yang sangat panjang dan lama yang memunculkan konflik pribadi atau bentuk prustasi yang lainnya. (Kamila, 2017). Ketentuan dan persyaratan, serta tuntutan kewajiban tersebut, menyebabkan beberapa santri memiliki dan menjadi permasalahan berupa kecemasan, takut tidak atau kurang mampu menghafal, mengulang persyaratan dan tingkatan yang harus ditempuh dalam hafalan, dan kewajiban-kewajiban lain dalam tahfidz Qur'an dalam waktu yang telah ditentukan berdasarkan kemampuan intelektual, daya serap dan daya hafal yang dimiliki oleh setiap santri tahfidz Qur'an (Jannah, 2015).

Pola hidup yang ada di setiap pondok pesantren tidaklah sama dengan pola hidup santri sebelum memasuki pondok. Hal ini akan berdampak pada kemampuan santri untuk bertahan sekaligus melaksanakan proses pendidikannya sampai selesai di tempat tersebut. Tingginya aktivitas yang dilakukan oleh santri dapat berdampak pada kelelahan dan juga kesulitan santri dalam melaksanakan tugas hariannya. Santri pada setiap harinya selalu memiliki jadwal yang sudah diatur, sejak santri membuka mata hingga waktu istirahat kembali di malam hari, sehingga waktu digunakan seefektif dan seefisien mungkin. Hal ini menimbulkan tantangan tersendiri saat santri mulai kelelahan hingga membuat konsentrasi menjadi terganggu, belum lagi masalah konflik dengan teman satu sekolah yang tidak selesai. Masalah ini dapat berlanjut pada kekhawatiran santri akan hapalan yang telah dilakukannya menjadi hilang dan sulit menambah hapalan kembali. Kurangnya hafalan dapat membuat santri menilai negative temannya sehingga ini dapat memicu kecemasan sendiri pada santri. Kondisi ini bila terus berlanjut akan membuat santri benar-benar kehilangan hapalannya dikarenakan kecemasan yang tidak dapat dihadapinya (Kamila, 2017).

Bentuk terapi kecemasan pada santri umumnya yaitu yaitu dengan puasa senin kamis dan zikir. Intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan sangat beragam; ada banyak tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan atau kekhawatiran seseorang, seperti teknik terapi relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi musik, terapi distraksi, spiritualitas dan hipnoterapi (Jannah, 2015; Robiyati, 2019). Terapi hipnosis yang umum diberikan adalah terapi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan bentuk terapi hipnosis yang dilakukan oleh diri sendiri. Terapi ini dapat membuat dampak relaksasi dan membuat ketegangan menjadi berkurang sehingga stress dapat mereda bahkan hilang. Hipnosis lima jari memberikan pengaruh pada sistem limbik responden yang dapat berdampak pada releasing hormone yang dapat mengurangi stress. Selain itu, hipnosis lima jari berdampak pada system

pernafasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, melemaskan otot dan koordinasi tubuh, meningkatkan memori, menambah produktivitas tubuh (Hastuti & Arumsari, 2018).

Menurut penelitian Jaya et al (2021), menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan peserta karantina karena terdiagnosis COVID-19 setelah diberikan hipnosis lima jari, sebagian besar tingkat kecemasan responden menurun. Terbukti dari data yang diperoleh peneliti di unit isolasi COVID-19 Provinsi Bali, ditemukan bahwa tingkat kecemasan responden membaik setelah diberikan terapi hipnotis lima jari selama 3 hari. Pada kajian literature review Emilinda & Rahmawati (2021), menunjukkan bahwa terapi lima jari dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Terapi ini dapat mencegah kecemasan berlebihan pada ibu hamil. Sehingga disarankan bagi ibu primigravida untuk melakukan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan yang dialami, sedangkan bagi tenaga medis untuk dapat menyarankan terapi hipnoterapi lima jari kepada ibu primigravida untuk mengurangi kecemasan dan sebaiknya diterapkan di rumah sakit. /tempat latihan. Terdapat banyak penelitian tentang manfaat terapi hipnosis lima jari, namun demikian belum pernah ada yang membahas tentang keefektifitasnya dalam menurunkan kecemasan pada santri dalam menghafal Al Qur'an.

Pada pra survey penelitian menunjukkan santri yang memiliki kecemasan dalam hapalan Al Qur'an adalah santri kelas 7 (50%) dibandingkan santri kelas 8 dan 9. Hal ini dikarenakan santri kelas 7 masih beradaptasi dari masa Sekolah dasar menjadi sekolah menengah sehingga masih sering cemas menghadapi hafalan Al Qur'an. Terapi hipnosis lima jari belum pernah dikenalkan di Insan mulia Boarding School Pringsewu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari dengan kecemasan santri menghafal Al Qur'an Di Insan mulia Boarding School Pringsewu

METODE

Desain yang digunakan adalah metode kuantitatif. Tipe penelitian menggunakan Perlakuan Semu (*Quasy experiment*) yang berbentuk *pre-post test design with control*. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (Creswell, 2016). Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia ikut dalam penelitian dibuktikan dengan menandatangani lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP). Kriteria Inklusi: Santri kelas VII Di Insan mulia Boarding School Pringsewu sebelum Penelitian, ada pada saat penelitian dan bersedia jadi responden. Kriteria drop out: Siswa yang tidak mengikuti pelatihan hipnosis lima jari sampai dengan selesai, Subjek penelitian ini terdiri dari 40 santri kelompok intervensi dan 40 santri kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada Juli–September 2022, di Insan Mulia Boarding School Pringsewu Lampung. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Halminton Rating Scale for Anxiety (HARS) untuk mengukur kecemasan. Penelitian ini menggunakan kuesioner baku kecemasan dan telah di uji validitas dan reliabilitas dalam bahasa Indonesia pada penelitian Misnani, (2016).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data sekunder diperoleh dengan melihat kelompok santri kelas 7 di sekolah. Data primer secara langsung melalui intervensi Pelatihan hipnosis lima jari yang diawali dengan *pretest*, selanjutnya dilakukan evaluasi (*post-test*) untuk mengetahui hasil dari penelitian tentang kecemasan menghadapi hapalan Al Qur'an. Proses pengumpulan data dilakukan oleh peneliti langsung menggunakan kuesioner di setiap kelompoknya. Pada minggu pertama diberikan *pretest* dan pada minggu kedua, subjek penelitian diminta untuk mengisi kuesioner *post test*. Analisis

kecemasan sebelum dan setelah penelitian pada kedua kelompok menggunakan uji *T independent*. Analisis selisih kecemasan sebelum dan setelah penelitian menggunakan uji *T independent*. Semua analisis dengan menggunakan komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan nilai p-value dengan nilai $\alpha=0,05$ (Sugiyono, 2016).

HASIL

Tabel 1.

Tingkat Kecemasan Santri Menghapal Al Qur'an sebelum Penelitian pada kedua kelompok

Kecemasan Pre	Mean $\pm$ SD	Median	Range	p value
Kontrol	26,83 $\pm$ 3,21	26,0	21-34	0,126
Intervensi	27,98 $\pm$ 3,43	28,0	22-37	

Tabel 1 didapatkan kecemasan santri pada kelompok control adalah 26,83 $\pm$ 3,21 sedangkan pada kelompok intervensi lebih tinggi sedikit yaitu 27,98 $\pm$ 3,43. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok sebelum penelitian (p value 0,126).

Tabel 2.

Tingkat Kecemasan Santri Menghapal Al Qur'an sebelum Penelitian pada kedua kelompok

Kecemasan Post	Mean $\pm$ SD	Median	Range	p value
Kontrol	28,0 $\pm$ 2,89	29,0	20-33	0,000
Intervensi	21,53 $\pm$ 2,67	21,0	16-26	

Tabel 2 didapatkan kecemasan santri pada kelompok control adalah 28,0 $\pm$ 2,89 sedangkan pada kelompok intervensi lebih rendah yaitu 21,53 $\pm$ 2,67. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok setelah penelitian (p value 0,000).

Tabel 3.

Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dengan Kecemasan Santri Menghapal Al Qur'an

Delta Kecemasan	Mean $\pm$ SD	Median	Range	p value
Kontrol	1,17 $\pm$ 3,89	2,0	-10 – 7	0,000
Intervensi	-6,45 $\pm$ 3,75	-6,5	-17,0 – 2,0	

Tabel 3 didapatkan kecemasan santri pada kelompok control mengalami peningkatan sebanyak 1,17 $\pm$ 3,89 sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebanyak -6,45 $\pm$ 3,75. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang signifikan pada kedua kelompok (p value 0,000).

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Santri Menghapal Al Qur'an sebelum Penelitian pada kedua kelompok

Pada penelitian ini kecemasan santri pada kelompok control adalah 26,83 $\pm$ 3,21 sedangkan pada kelompok intervensi lebih tinggi sedikit yaitu 27,98 $\pm$ 3,43. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok sebelum penelitian (p value 0,126). Hal ini berarti pada awal penelitian kedua kelompok setara. Berdasarkan teori, kecemasan merupakan respon kekhawatiran seseorang dari perasaan yang tidak jelas dikarenakan rasa tidak berdaya. Kecemasan emosi ini umumnya diperlukan dalam mempertahankan kehidupan seseorang. Namun demikian bila respon kecemasan berlebih dapat membuat jadi ancaman bagi diri (Muhith, 2015). Menurut penelitian Agustin et al., (2016), ansietas yang dirasakan pada siswa

SMA dalam menjalani ujian adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dirasakan dan dikomunikasikan secara interpersonal yang pelajari lebih spesifik bahwa ansietas atau kesemasan merupakan perasaan bingung dan khawatir pada hal yang akan terjadi dengan faktor penyebab yang kurang dapat dipahami serta dikorelasikan oleh perasaan yang kurang berdaya untuk mengatasinya.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah karena adanya stimulus dari lingkungan yang spesifik (Gail W, 2016).. Hal ini dapat dicontohkan seperti ujian dalam menghafal Al Qur'an bagi santri di Insan Mulia Boarding School Pringsewu. Kegiatan ujian dapat menstimulus reseptor dalam meningkatkan produksi *neuroregulatorinhibisi (GABA)*. GABA merupakan reseptor biologis yang dapat dipicu karena adanya kecemasan. Menurut Gail (2016) menunjukkan bahwa responden rata-rata menalami kecemasan sedang dengan skor (15-27). Kecemasan sedang merupakan kondisi cemas bagi seseorang dimana mampu memusatkan hal-hal pada yang penting saat ini dan mengesampingkan yang tidak prioritas. Dampak dari kecemasan sedang pada responden dapat ditandai dengan perhatian menurun, kesabaran menurun, dan tanda-tanda vital meningkat, kebiasaan mondar-mandir bahkan menyebabkan sakit kepala. Bila hal ini tidak diatasi dengan baik akan menyebabkan risiko terjadinya kecemasan berat hingga panic dalam jangka panjang dapat menyebabkan terjadinya depresi.

Sejalan dengan penelitian Dekawaty, (2021) menyebutkan mahasiswa yang melakukan persiapan ujian skripsi memiliki kecemasan sedang dengan rata-rata kecemasan $29,9 \pm 2,55$. Kecemasan sedang ini dialami pada saat seseorang mengalami ujian yang umumnya bersifat sementara. Bila kecemasan tidak diatasi akan dapat mengacaukan ujian. Kecemasan yang berlangsung lama akan memberikan dampak negative bagi penghafal Al Qur'an. Dampak ini dapat menyebabkan turunnya kapasitas dalam menghafal Al Qur'an bahkan menyebabkan motivasi turun hingga menunda penyelesaian Pembacaan Al Qur'an.

Tingkat Kecemasan Santri Menghafal Al Quran sebelum Penelitian pada kedua kelompok

Pada penelitian ini kecemasan santri pada kelompok control mengalami peningkatan sebanyak $1,17 \pm 3,89$ sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebanyak $-6,45 \pm 3,75$. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang signifikan pada kedua kelompok (p value 0,000). Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi kecemasan seperti dilakukan distraksi dan relaksasi. Beberapa bentuk relaksasi salah satunya adalah dengan melakukan relaksasi hipnosis lima jari. Penggunaan hipnosis lima jari yaitu dengan cara melakukan hipnosis diri sendiri yang dilakukan kurang lebih 10 menit sebanyak 1 kali pertemuan (Astuti et al., 2014). Konsep hipnosis ini adalah melakukan relaksasi pernafasan dengan memanfaatkan lima jari sebagai afirmasi kebaikan dari diri. Hal ini dimulai dari afirmasi sehat, afirmasi disayangi, afirmasi pujian, afirmasi keindahan dan perasaan lebih baik. Dengan adanya relaksasi pernafasan dan afirmasi yang baik dari otak. Hal ini dapat menyebabkan sistem limbic (proksi hormone adrenalin) pada tubuh memproduksi hormone menjadi tidak terlalu cepat. Respon tersebut dapat menyebabkan tubuh menjadi lebih relaks dan menciptakan perasaan yang lebih nyaman (Smeltzer & Bare, 2015).

Sejalan dengan penelitian Dekawaty, (2021), menunjukkan rata-rata kecemasan setelah diberikan hipnosis lima jari menurun menjadi $21,5 \pm 4,05$. Adanya penurunan kecemasan ini menunjukkan bahwa responden mengalami respon positif saat melakukan hipnosis lima jari. Pada penelitian Hastuti & Arumsari (2018), menyebutkan penelitiannya menyebutkan bahwa

pemberian terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menjalani ujian. Didukung oleh penelitian Juhaeriah et al., (2018) yang menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang menggunakan terapi lima jari memiliki rata-rata kecemasan lebih rendah (23,19) signifikan dibandingkan pada kelompok control (37,25). *Self hypnosis* bisa berdampak pada perasaan relaksasi. Hal ini akan berdampak pada berkurangnya rasa cemas, tegang, dan stres pada pikiran seseorang. Pada lebih jauh dapat berdampak pada system metabolisme tubuh yaitu pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan hormon endorphin sehingga dapat menyebabkan relaksasi.

Sejalan penelitian Made et al., (2022), sebelum menjadi diberikan teknik lima jari menunjukkan kecemasan sedang (54,5%). Setelah diberi Teknik Lima Jari menunjukkan kecemasan ringan (40,9%). Ada efek memberi lima jari teknik dengan tentang kecemasan dalam keluarga penderita skizofrenia. Pelaksanaan psikoedukasi keluarga adalah dibagi menjadi beberapa sesi, salah satunya adalah pemberian relaksasi lima jari sebagai keluarga manajemen stress. Studi lain telah menunjukkan bahwa memberikan relaksasi jari dapat mengurangi stres dalam pasien jantung koroner. Pra-tes rata-rata hasil kecemasan 15 sampai 10 pada post-test, dari tingkat kecemasan sedang sampai rendah dan $p < 0,05$ (37) (Parellangi et al., 2016). Hipnosis lima jari pada prinsipnya mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) namun teknik ini lebih efektif pada relaksasi diri sendiri dan waktu yang digunakan hanya 10 menit saja. Hipnosis lima jari berdampak pada system 56 andem seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone pereda stress. Orang yang melaksanakan hipnotis lima jari dapat menjadi relaks sehingga menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Simanjuntak et al., 2021).

Hasil pada penelitian ini ini dari 40 subjek penelitian yang berpartisipasi pada terapi hipnotis lima jari yang menunjukkan hasil yang bervariasi baik sebelum maupun sesudah penelitian. Namun, meskipun begitu semua responden yang melaksanakan terapi tampak mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Responden 1 dan 2 pada tingkat kecemasan sedang dengan rentang skor 21-27 setelah mengikuti terapi hipnosis lima jari dari yang sebelumnya berada pada tingkat kecemasan berat. Gejala yang masih ada saat *post test* yang menunjukkan skor terbanyak yaitu pada item gangguan kecerdasan dimana responden kesulitan berkonsentrasi dan daya ingat yang buruk, rasa takut, perasaan depresi (kurang minat), gelisah saat wawancara serta gangguan tidur. Sedangkan 7 responden lainnya berada pada tingkat kecemasan ringan dengan rentang skor 14-20 setelah mengikuti terapi hipnosis lima jari diantaranya responden 2,3,4,6,7 dan 11 yang sebelum mengikuti terapi berada pada tingkat kecemasan sedang – berat. Gejala yang masih ada pada saat post test yaitu perasaan cemas dan gelisah. Sedangkan untuk permasalahan fisik lainnya tidak ditunjukkan atau tidak tampak dari responden. Dari 12 responden hanya 3 responden yang berada pada tingkatan tidak ada kecemasan dengan skor < 14 yang dimana ke-3 responden ini sebelum mengikuti terapi berada pada tingkat kecemasan berat. Menurut asumsi peneliti, hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan santri penghafal Al Qur'an. Penggunaan hipnosis lima jari dinilai dapat efektif diterapkan karena tidak membutuhkan biaya dan dapat dilakukan dengan cepat. Hal ini bermanfaat saat menunggu waktu ujian.

Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dengan Kecemasan Santri Menghafal Al Qur'an

Pada penelitian ini kecemasan santri pada kelompok control mengalami peningkatan sebanyak $1,17 \pm 3,89$ sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebanyak $-6,45 \pm 3,75$. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang signifikan pada

kedua kelompok (p value 0,000). Kecemasan adalah respon khas yang terjadi ketika seseorang menghadapi stresor. Kecemasan yang tidak teratasi akan menimbulkan masalah fisik dan psikososial. Teknik lima jari adalah relaksasi teknik yang berfokus pada lima jari dengan mendekatkan ibu jari ke jari lainnya, yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Made et al., 2022).

Menurut teori Hastuti & Arumsari (2018), prinsip dari hipnosis yaitu adanya meningkatkan sugesti serta keyakinan pada sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, yang akan menyebabkan energi positif hadir di tubuh pada subjek yang melaksanakannya. Intervensi hipnosis lima jari yang peneliti lakukan pada 40 orang menunjukkan bahwa terapi rutin selama 1 minggu dengan frekuensi lima kali sehari dapat efektif menurunkan kecemasan pada santri penghapal Al Qur'an. Hal ini dapat menjadi alternatif yang mudah bagi santri di Insan mulia Boarding School Pringsewu dalam menurunkan kecemasannya saat menghadapi ujian. Menurut penelitian Juhaeriah et al., (2018), menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan intervensi hipnosis lima jari gejala-gejala kecemasan pada anak akan menurun seperti penurunan respon fisiologis, anak sudah tidak terlihat pucat dan tidak berkeringat dingin dengan ditandai anak lebih merasa tenang mengerjakan ujian, dapat lebih maksimal dalam melaksanakan ujian dan tidak merasakan takut ketika menghadapi ujian.

Penelitian terkait menunjukkan penurunan rata-rata penurunan kecemasan pada pasien diabetes mellitus. Relaksasi hipnosis lima jari merupakan rencana yang terorganisasi untuk membimbing tubuh dan jiwa berespon terhadap perintah verbal dengan cepat dan efisien untuk tenang dan kembali pada kondisi seimbang dan normal, bertujuan untuk menstabilkan hemodinamik (TD, RR, dan N), menurunkan sistem saraf simpatis, metabolisme, meningkatkan kerja parasimpatis. Kondisi tersebut membuktikan relaksasi hipnosis lima jari dapat memberikan perasaan rileks, nyaman, ketenangan, mengurangi cemas serta dapat menurunkan ketegangan (Wahyuningsih & Hidayati, 2019). Penurunan tingkat kecemasan pada santri yang terjadi pada kelompok intervensi dikarenakan pemberian stimulasi yang diberikan dengan cara teknik terapi salah satunya dengan terapi hipnosis lima jari. Pada kelompok kontrol jurstru ada peningkatan meskipun tidak secara signifikan dikarenakan pada saat dilakukan observasi post test kondisi responden mendekati waktu ujian. Meskipun responden juga melakukan tindakan relaksasi diantaranya adalah dengan melaksanakan metode nafas dalam dan pendekatan religious melalui doa. Dampaknya siswa juga tetap merasakan ketenangan diri pada waktu melaksanakan ujian kenaikan tingkat. Berdasarkan hal tersebut pemberian terapi hipnosis lima jari ini pada seseorang yang mengalami kecemasan sangat direkomendasikan, khususnya untuk membantu mengatasi kecemasan Santri dalam menghadapi ujian menghapal Al Qur'an. Kesuksesan pada terapi hipnotis lima jari disebabkan oleh factor-faktor seperti baiknya responden dalam bekerja sama dalam penelitian, lingkungan yang kondusif dan mendukung, waktu pelaksanaan dilakukan dalam saat istirahat atau kondisi santai, oleh karenanya responden mampu meningkatkan daya konsentrasi dan melaksanakan teknik hipnosis lima jari secara tepat.

SIMPULAN

Hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan bagi santri penghapal Al Qur'an. Perawat diharapkan mampu mengajarkan hipnosis lima jari pada individu dengan masalah kecemasan untuk pembelajaran di rumah secara mandiri. Disarankan hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan mandiri yang dapat dilakukan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada siswa yang akan melakukan ujian baik dalam

menghapal Al Qur'an maupun lainnya dan masyarakat umum yang mengalami kecemasan berlebihan. Disarankan aktivitas untuk dapat memanajemen factor confounding diantaranya adalah factor kecemasan, risiko cemas, kondisi lingkungan, waktu siswa berlatih terapi hipnotis lima jari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. M., Asti, A. D., & Gombong, S. M. (2016). Penerapan Tindakan Keperawatan Generalis Terhadap Kecemasan Siswa Sma Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 12(2), 55–62.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2014). Efektifitas metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di smk muhammadiyah kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Creswell, J. (2016). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Emilinda, S., & Rahmawati, A. F. (2021). The Effect of Five Finger Hypnosis Therapy in Reducing Anxiety in Gravida Mothers: Literature Review. *Open Access Health Scientific Journal*, 2(2), 48–54.
- Gail W, S. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart bahasa indonesia*.
- 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.
- Jannah, R. (2015). Perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur'an ditinjau dari kebiasaan berdzikir al-Asmā'al-Husnā pada santri tahfidz Qur'an (study kasus di Ponpes Tahaffudzul Qur'an purwoyooso Ngalian Semarang). *Skripsi*, 1–75. <http://eprints.walisongo.ac.id/4530/>
- Jaya, I. K. P. A. P., Purwaningsih, P., Ismiriyam, F. V., & Susilowati, E. (2021). The Effect Guide Imagery (Five Fingers Hypnosis) Toward Decreasing Of Anxiety To The Quarantine Isolation Patient In Covid-19. *Kendari Journal of Maritime and Holistic Nursing*, 01(02), 2774–6577.
- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., Apriany, D., Studi, P., Ners, P., Jenderal, S., Cimahi, A. Y., Jenderal, S., Yani, A., Hipnosis, T., Jari, L., & Kelas, U. K. (2018). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas v (lima) di SDN Melong mandiri. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat II "Tantangan Dan Inovasi Kesehatan Di Era Society 5.0,"* 2(1), 124–134. bhjj
- Kamila, Z. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al- Qur'an. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 6–18.
- Made, D., Dwi, A., Arwidiana, D. P., & Ayu, N. K. (2022). *Five Finger Techniques with Gayatri Mantra to Reduce Anxiety of Family with Schizophrenia*. 5(2), 187–194. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i2.568>

- Misnani, J. (2016). Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa. *Psikoborneo*, 4(4), 516–521. <https://media.neliti.com/media/publications/129183-ID-perilaku-asertif-dan-kecenderungan-kenak.pdf>
- Muhith. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. CV Andi Offset.
- Parellangi, A., Sari, N., R, L., & Amaliyah, B. (2016). The Effect Of Giving Anxiety, Handheld Finger Relaxation On Coronary, Changes To The Patients With Sci., Heart Disease. *J Res Anal Heal*, (September, 1–7.
- Robiyati. (2019). Dampak intensitas puasa senin kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal al- qur'an di pondok al-fallah, desa pagar baru, kecamatan pesisir tengah, kabupaten krui pesisir barat. In *Skripsi*.
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., & Sinaga, J. (2021). Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah. 8th*. EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV Alfa Beta.
- Wahyuningsih, E., & Hidayati, E. (2019). Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 395–400. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.4.2019.395-400>

