

## **EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES DAN KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

**Arselina\*, Subhannur Rahman, M. Sobirin Mohtar**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

[\\*arseaj7@gmail.com](mailto:*arseaj7@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penyusunan tugas akhir menjadi suatu kewajiban yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Kondisi ini memicu stress dan kecemasan yang berdampak negative. Stres dan kecemasan yang dihadapi akibat mahasiswa merasakan tuntutan atau beban dari penyusunan skripsi. Upaya mengatasi stres dan kecemasan bisa memanfaatkan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain pre experimental one grup pre test and post test. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan jumlah 30 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Analisa data menggunakan uji t test. Hasil pretest penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami stress sedang (80%) dengan kecemasan ringan (70%). Hasil posttest didapatkan hasil 50% stress sedang dan rendah melihat hasil ini tampak ada penurunan angka stress. Hasil posttest juga menyatakan seluruh responden tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan intervensi hipnotis lima jari (100%). Hasil uji paired sampel t-test diketahui bahwa nilai p-value dari tingkat stress dan kecemasan adalah 0,000 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap nilai pretest dan posttest stress dan kecemasan.

Kata kunci: hipnotis lima jari; kecemasan; mahasiswa; stres

## ***EFFECTIVENESS OF FIVE FINGER HYPNOTIC THERAPY ON STRESS AND ANXIETY LEVELS OF FINAL LEVEL NURSING STUDENTS***

### **ABSTRACT**

*Preparing a final assignment is an obligation that must be completed by students. This condition triggers stress and anxiety which has a negative impact. The stress and anxiety faced by students feel the demands or burden of writing a thesis. Efforts to overcome stress and anxiety can utilize pharmacological and non-pharmacological therapies. Five finger hypnosis therapy is a non-pharmacological therapy that can be used. This study aims to determine the effect of giving five finger hypnosis therapy on the stress and anxiety levels of final year students at Sari Mulia University, Banjarmasin. This research uses a qualitative approach with a pre-experimental one group pre test and post test design. The population in this study were final year students at Sari Mulia University, Banjarmasin, with a total of 30 respondents taken using a purposive sampling technique. Data analysis used the t test. The research pretest results showed that the majority of respondents experienced moderate stress (80%) with mild anxiety (70%). The posttest results showed 50% moderate and low stress. Looking at these results, it appears that there was a decrease in stress levels. The posttest results also stated that all respondents did not experience anxiety after the fivefinger hypnosis intervention (100%). The results of the paired sample t-test show that the p-value for stress and anxiety levels is 0.000, so it can be concluded that there is an influence of five finger hypnosis on the pretest and posttest stress and anxiety scores.*

*Keywords: anxiety; five finger hypnosis; students; stress*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa Tingkat akhir merupakan mahasiswa yang tengah berada pada masa akhir studi dimana mahasiswa diwajibkan membuat tugas akhir atau sering disebut skripsi untuk syarat kelulusan dan harus segera diselesaikan dalam waktu yang ditentukan (Roelyana, S., & Listiyandini, 2016). Dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan banyaknya revisian yang dapat menimbulkan rasa cemas bahkan takut terhadap mahasiswa itu sendiri jika tidak dapat menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu (Ambarwati, 2019). Ketika menempuh semester akhir mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai kendala atau permasalahan, Permasalahan ini muncul dari permasalahan akademik maupun non-akademik masalah akademik biasanya yaitu mahasiswa yang kurang mampu dalam mencari topik penelitian, mencari referensi, bimbingan yang tidak berjalan baik karena kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing (Lestari, 2017). Sedangkan non-akademik biasanya muncul permasalahan karena dari lingkungan atau diri sendiri yang selalu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akhir, kurangnya konsentrasi dan sulitnya mengatur waktu.(Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, 2017).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3% (WHO, 2020). Adapun data berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan bahwa gangguan mental emosional/stres pada usia > 15 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia tahun 2013. Pada tahun 2018 terdapat peningkatan gangguan mental emosional pada remaja umur > 15 tahun yaitu sekitar 9,8% dari jumlah penduduk (Riskesdas, 2018).

Data hasil Riskesdas (2018), juga menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebanyak 37.728 orang (9,8%). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah terdapat di Lampung 1,2%. Provinsi keseluruhan Kalimantan sebesar 21,2%, prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Barat dan Kalimantan Timur angka prevalensi yang sama yaitu sebesar 6,2%. Kalimantan Selatan dengan angka kejadian sebesar 4,8% dan provinsi Kalimantan Tengah terendah dengan kejadian sebesar 3,9%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres dan kecemasan, dimana stres pada mahasiswa karena menyusun skripsi. Mereka banyak berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi (Harms, 2018).

Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Hawari, 2016). Stres berdampak pada fisik dan psikososial seperti cemas, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah juga akan muncul perasaan-perasaan negatif, cemas, Kekhawatiran dalam mengerjakan skripsi akan membuat tidur yang kurang, tidak dapat meluangkan waktu sendiri, merasakan tuntutan atau beban dari penyusunan skripsi tersebut. Apabila hal tersebut berlangsung dalam waktu lama akan terjadi depresi pada seorang mahasiswa yang dapat merugikan diri sendiri (Abdullah, Sarirah, & Lestari, 2017). Dampak yang ditimbulkan dari permasalahan tersebut yaitu berupa stres dan kecemasan dimana Stres merupakan suatu

kondisi dimana seseorang secara fisiknya, psikis, emosi dan mentalnya mengalami gangguan yang berupa ketegangan diakibatkan berbagai macam masalah yang sedang dihadapi (Iswanti, 2018). Sedangkan kecemasan (anxiety) adalah rasa takut tidak jelas disertai perasaan tidak nyaman, ketidakberdayaan, isolasi kecemasan merupakan subjektif individu kecemasan ini dapat juga dinyatakan secara langsung dengan perubahan fisikologis dan perilaku tidak langsung dengan respon kognitif dan efektif .kecemasan ringan dan sedang bisa meningkatkan kapasitas seseorang sedangkan kecemasan tingkat berat atau panik ini bisa melumpuhkan atau menurunkan kapasitas seseorang (Stuart, 2016).

Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan seperti stres dan kecemasan ini adalah dengan cara terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi obat yang diberikan untuk dapat mengurangi efek cemas atau perasaan tidak nyaman yang dialami. Sedangkan terapi non-farmakologi adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, membangun lingkungan serta memotivasi kegiatan (Stuart, 2016). Adapun cara lain yang dapat diberikan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan, mengenal stres dan kecemasan, mengembangkan tentang kecemasan, belajar cara-cara baru untuk kecemasan, latihan relaksasi, biofeedback, dan desentisasi sistematis (Stuart, 2016). Hipnotis lima jari adalah salah satu bentuk Self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang cukup tinggi, sehingga mampu mengurangi kecemasan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari ini dapat mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga dapat berpengaruh pada pengeluaran hormon (hormon Adrenaline) dimana dapat memacu timbulnya stres (Hastuti dan Arumsari, 2015). Teknik terapi hipnotis lima jari yaitu merupakan kegiatan individu yang membuat bayangan menyenangkan, juga mengonsentrasikan diri pada bayangan serta pelan-pelan membebaskan diri dari perhatian terhadap rasa cemas yang dialami (Saswati, Sutinah, 2020).

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin terhadap 9 orang mahasiswa keperawatan tingkat akhir pada tanggal 22 Januari 2023 yang sedang dalam masa pengerjaan Skripsi. Hasil wawancara dapat diuraikan bahwa 3 orang mengatakan mereka lebih mudah marah dan mudah tersinggung ketika teman-teman yang lain membahas tentang perkembangan skripsinya. 3 orang mengatakan sering merasakan pusing ketika mengerjakan skripsi, menarik diri dan sering merasa lelah ketika memikirkan tentang skripsinya. 3 orang mengatakan merasa gelisah, sering berkeribet, tidak nafsu makan, hingga tidak bisa tidur dan merasa takut akan kalah start dengan yang lain dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil riset sebelumnya maka dalam penelitian ini bertujuan melakukan penelitian efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia.

## **METODE**

Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan *Pre-eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pre-post Test*, (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilakukan di wilayah kampus Universitas Sari Mulia Banjarmasin. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS untuk mengetahui kecemasan dan PSS melalui *google form* untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah diberikannya terapi hipnotis lima jari. Uji Analisa menggunakan uji t test.

## **HASIL**

Tabel 2 sebelum diberikan perlakuan, responden yang mengalami stress rendah sebanyak 3%, stress sedang 80% dan stress berat 17%. Responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 70% dan kecemasan sedang sebanyak 30%.

Tabel 1.  
 Berdasarkan Data Demografi Responden (n=30)

Data Demografi	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	67
Laki-laki	10	33
Semester		
VII	30	100

Tabel 2.  
 Distribusi Tingkat Stress dan Kecemasan *Pretest* (n=30)

Variabel	f	%
Stres		
Stres rendah	1	3
Stres sedang	24	80
Stres berat	5	17
Kecemasan		
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	21	70
Kecemasan sedang	9	30
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan berat sekali	0	0

Tabel 1.  
 Distribusi Tingkat Stress dan Kecemasan *Posttest* (n=30)

Variabel	f	%
Stress		
Stress rendah	15	50%
Stress sedang	15	50%
Stress berat	0	0%
Kecemasan		
Tidak ada kecemasan	30	100%
Kecemasan ringan	0	0%
Kecemasan sedang	0	0%
Kecemasan berat	0	0%
Kecemasan berat sekali	0	0%

Tabel 3 setelah diberikan perlakuan responden yang mengalami stress rendah sebanyak 50% dan stress sedang 50%. Keseluruhan responden menjawab tidak ada kecemasan sebanyak 100%.

Tabel 4.  
 Hasil Uji Paired sample t-test Stress dan Kecemasan (n=30)

Kelompok	f	Mean	Std. dev	p-value
<i>Pre-test</i>	30	9.200	5.641	0,000
<i>Post-test Stress</i>				
<i>Pre-test</i>	30	13.533	2.193	0,000
<i>Post-test Kecemasan</i>				

Tabel 4 nilai p-value adalah 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap nilai *pretest* dan *posttest*.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stress sebelum dilakukan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas dari mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia mempunyai tingkat stress sedang sebanyak

24 orang (80%), mahasiswa yang mempunyai tingkat stres ringan sebanyak 1 orang (3%) dan tingkat stres berat 5 orang (17%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gamayanti, *et al* (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak mengalami stres sedang dengan persentase 69,39%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden selama satu bulan terakhir sering merasa gelisah dan tertekan berdasarkan hasil skoring kuesioner jawaban tertinggi. Hal tersebut diasumsikan dapat terjadi karena adanya hambatan dalam penyusunan skripsi atau permasalahan lainnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan Lestari (2016) yang menyatakan bahwa beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami beberapa hambatan. Hambatan tersebut membuat mereka merasa putus asa, bingung, takut, cemas, tidak termotivasi dan frustrasi. Hal ini juga sejalan dengan Indarwati (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi terkadang merasa marah karena hal yang sepele, merasa tertekan dan sedih, gelisah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, panik, dan terkadang mudah tersinggung. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden selama satu bulan terakhir merasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi permasalahan pribadi dilihat dari hasil skoring kuesioner jawaban terendah. Hal tersebut diasumsikan bahwa keyakinan dan regulasi emosi seseorang terhadap diri sendiri juga berpengaruh terhadap tingkat stres. Keyakinan dan regulasi emosi seseorang dapat berkontribusi terhadap kemampuan seseorang ketika menghadapi suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi.

### **Tingkat Stres sesudah dilakukan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat akhir**

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa dimana setelah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat stress mahasiswa menjadi berkurang menjadi stress rendah sebanyak 50% dan stress sedang 50%. Sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Arisjulyanto (2017) stress bisa menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kekakuan otot yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sehingga memicu permasalahan penyakit fisik. Mengatasi permasalahan ini perlu adanya pemberian terapi yang mudah dan mampu diterapkan dalam menangani masalah stress yang terjadi (Muslimin, 2017; Arisjulyanto, 2018). Penelitian Arisjulyanto (2017) menjelaskan bahwa pemberian teknik relaksasi otot memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stress. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang merupakan bagian dari bentuk dukungan kesehatan jiwa dan psikososial yang mudah dipelajari, bersifat tidak terbatas dan berdampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan permasalahan depresi, peningkatan perasaan kontrol diri dan meningkatkan kemampuan coping individu dalam situasi stres (Melo- Dias, *et al.*, 2019).

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian (Rahman. S., *et al*, 2022) bahwa disimpulkan dengan teknik hipnotis 5 jari terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress pasien selama masa pandemi covid-19 terdapat penurunan Stres dan kecemasan setelah diberikannya Hipnotis Lima jari, pemberian relaksasi hipnotis lima jari dapat mempengaruhi fungsi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress. jadi menurut peneliti terapi hipnotis lima jari sangat efektif diberikan kepada orang yang mengalami stress, dimana terapi ini adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernafasan dalam dapat menurunkan stress dengan cara yang tepat, selain itu terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang, nyaman, dan rileks. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Affandi, (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi

Napas Dalam Dan Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, mengatakan bahwaterapi hipnotis lima jari adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernapasan dalam dapat menurunkan tingkat stress dengan cara yang tepat selain itu, terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang. (Long (2018). Peneliti mendapatkan hasil analisis dengan menggunakan uji Paired sample t-test terhadap mahasiswa dengan hasil nilai signifikasi (sig) atau  $p$  value sebesar 0,000 dimana hasil tersebut  $<0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas sari Mulia Banjarmasin Karena  $p$ -value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, nilai tersebut menunjukkan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stress responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan pada orang yang mengalami stress yaitu dengan terapi hipnotis lima jari.

### **Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat akhir**

Responden penelitian ini Sebelum diberikan perlakuan, responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 21 orang (70%) dan kecemasan sedang sebanyak 9 orang (30%). Kecemasan (ansietas) merupakan respon emosi tanpa objek tertentu, kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru. Penelitian ini Sejalan dengan penelitian Pardede et al (2018) tentang pengaruh metode relaksasi napas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir, dengan responden hasil riset menunjukan kalau hasil ukur kecemasan responden saat sebelum diberikan metode relaksasi napas dalam dengan pengobatan hipnotis lima jari dengan memakai kuesioner, kebanyakan kecemasan sedang ialah 61,3%. Menurut asumsi peneliti, rata-rata individu yang mengalami kecemasan, baik cemas ringan, cemas sedang, hingga cemas berat tergantung respon individu itu sendiri. Mahasiswa mayoritas mengalami kecemasan sedang, kecemasan yang dialami Mahasiswa tingkat akhir sesuai dengan pernyataan yang ada, dimana kebanyakan responden merasa khawatir berlebihan, disertai rasa takut dan tampak gelisah karena banyaknya tuntutan tugas. Hal ini merupakan hal yang sering terjadi bagi setiap individu yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir karena mempunyai persepsi bahwa tidak selesai atau pembimbing yang tidak baik dalam berkomunikasi adalah hal yang mengancam dan menakutkan. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan Mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari rata-rata 30% kategori kecemasan sedang.

### **Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat akhir**

Hasil penelitian diketahui rata-rata tingkat ansietas sesudah dilakukan hipnotis lima jari pada Mahasiswa tingkat akhir menurun atau tidak ada lagi kecemasan. Hipnotis lima jari adalah suatu bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan kecemasan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang bisa memicu timbulnya suatu stress dan ansietas. Saat klien diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Hastuti & Arumsari, 2015). Sesuai dengan penelitian (pardede et al, 2018) tentang pengaruh Metode Relaksasi Napas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan Mahasiswa, dengan responden hasil riset menunjukan kalau hasil ukur kecemasan responden saat sesudah diberikan metode relaksasi

napas dalam dengan pengobatan hipnotis lima jari dengan memakai kuesioner, kebanyakan kecemasan ringan ialah 83,9%. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Marbun et al (2019) Ektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian (Rahman.S *et al* , 2022) tentang Efektivitas Thought Stopping Technique dan Five Fingers Hypnosis Therapy Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Masyarakat Penerima Vaksin Covid-19 bahwa dengan intervensi five finger hypnosis therapy dan thought stopping technique terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan. Menurut peneliti, setelah diberikan hipnotis lima jari kecemasan Responden mengalami perubahan dari mayoritas kecemasan sedang menjadi mayoritas kecemasan ringan. Teknik terapi hipnotis lima jari dapat menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat di nikmati sehingga memberikan rasa nyaman.

### **Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dengan nilai signifikasi (sig) atau *p* value sebesar 0,000 dimana hasil tersebut <0,05  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh terhadap tingkat Stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas sari Mulia Banjarmasin. Hipnotis lima jari mampu menurunkan tingkat stress dan kecemasan seseorang ,dengan menggunakan teknik lima jari mampu merubah stress, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh beberapa factordiantaranya adanya kerjasama responden yang baik kualitas hubungan antara terapis dan klien yang meliputi tingkat kepercayaan, otoritas, kongkruen, kepribadian klien dan aspek-aspek dari diri klien yang relatif stabil dalam jangka waktu lama seperti kecerdasan, suasana yang tenang dan kondusif sehingga klien dapat berkonsentrasi penuh saat dilakukannya hipnotis lima jari. Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa terdapat efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnotis lima jari tersebut kepada mahasiswa tingkat akhir di universitas sari mulia.

### **Pengaruh Terapi Hipnotis Lima jari Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dengan nilai signifikasi (sig) atau *p* value sebesar 0,001, dimana hasil tersebut <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas sari Mulia Banjarmasin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rufaidah, A., & Karneli, 2020) yang mengatakan bahwa hasil penelitian terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik lima jari, hasil penelitian tersebut dikarenakan teknik lima jari memberikan rasa relaks dan nyaman sehingga responden dirinya lebih baik dari sebelumnya. Hipnotis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir tingkat sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Hasil penelitian Rizkiya, Livana, & Susanti (2017) merupakan salah satu konsep penyembuhan yang dapat menyeimbangkan sistem harmonis tubuh dengan mengatur kembali pola-pola negatif yang kadang tanpa disengaja dilakukan oleh individu itu sendiri. Relaksasi lima jari dilakukan dengan cara menginstruksikan klien untuk membayangkan hal-hal saat sehat, bersama orang yang disayangi, saat menerima penghargaan, serta berada di tempat yang nyaman. Relaksasi lima jari menurunkan kecemasan karena bekerja pada pikiran bawah sadar yaitu pada gelombang alpha sampai theta (Simatupang & Putri, 2015). Proses pemberian intervensi relaksasi lima

jari dengan cara memasuki pikiran bawah sadar sehingga dapat membersihkan data yang ada dipikiran. Pengaruh relaksasi lima jari ini berasal dari kontrak terapis dengan responden yang telah diberikan sugesti atau ide pemikiran sehingga dapat mempengaruhi kecemasan (Evangelista, Widodo, & Widiani, 2016).

## **SIMPULAN**

Terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap nilai pretest dan posttest stress dan kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 3(1), 9–16.
- Ambarwati. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1984), 115–130.
- Harms, R. . dan B. L. D. (2018). Interaction of dietary salt, calcium, and phosphorus levels for laying hens. *Poult. Sci*, 1(2), 59:82-85.
- Hastuti dan Arumsari. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi DiStikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 10(21).
- Hawari, D. (2016). Manajemen Stres Cemas dan Depresi.
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Iswanti, S. (2018). Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir / Skripsi. *Jurnal Informatika*, 4(1), 56–63.
- Lestari, S. D. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Terapeutik. Jurnal Bimbingan*, 4(2), 214–222.
- Saswati, N., Sutinah, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Diabetes Militus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problem Kesehatan*, 5(1), 136–143.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku I*.
- WHO. (2020). *Coronavirus Disease*.