

**PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA MENGHADAPI SKRIPSI PRODI
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MALAHAYATI**

Wiwin Mardiyani^{1*}, Rahma Ellya², Triyoso³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: wiwinmardianii28@gmail.com

Disubmit: 06 Mei 2024

Diterima: 19 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.15119>

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of fear of something happening caused by anticipation of danger and is a signal that helps individuals to prepare to take action against threats. observation of 10 students of the Nursing Science Study Program who were compiling their thesis at Malahayati University in Bandar Lampung on March 13 2023, by conducting interviews and observations there were 7 students of the Faculty of Health Sciences who were compiling their thesis and information was obtained that all students said they felt anxiety in working on their thesis , the main difficulty is finding relevant references, fear of meeting with the supervisor, the thesis supervisor is hard to find, when working on the thesis with noisy conditions it makes the subject unable to concentrate, feels anxious, has decreased appetite, complains of frequent dizziness, anxiety, stress , lazy and hard to sleep because too much thinking about thesis. There were 3 students who did not feel anxious, were optimistic about completing their thesis on time. To determine the effect of five finger hypnotic therapy to reduce anxiety in students who are preparing their thesis at Malahayati University in 2022. Type of quantitative research. The design in this study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample in this study were Bachelor of Nursing students at the University of Malahayati. The sampling technique in this study was purposive sampling. Analysis on univariate and bivariate tests using the dependent t-test. It was found that the average value of anxiety in students who were preparing their thesis before being given five-finger hypnotic therapy was 23.1 and the average value of anxiety after being given five-finger hypnotic therapy was 11.3. From the results of the statistical test, it was obtained a p-value = 0.000 (p count <a), meaning that at a = 5% it can be interpreted that there is an effect of five finger hypnosis therapy to reduce anxiety in students who are preparing their thesis at Malahayati University in 2023. There is an effect of five-finger hypnosis therapy to reduce anxiety in students who are writing their thesis at Malahayati University in 2023. It is expected that students who are writing their thesis will be active in carrying out five-finger hypnosis therapy in dealing with anxiety problems independently with the situation relax for the sake of health.

Keywords: Anxiety, 5 Finger Hypnosis, Writing Thesis

ABSTRAK

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. observasi terhadap 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Bandar Lampung pada tanggal 13 Maret 2023, dengan melakukan wawancara dan observasi terdapat 7 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang sedang menyusun skripsi dan diperoleh informasi bahwa semua mahasiswa mengatakan merasakan kecemasan dalam mengerjakan skripsi, kesulitan yang paling utama adalah mencari referensi yang relevan, takut bertemu dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing skripsi susah ditemui, apabila dalam mengerjakan skripsi dengan keadaan berisik membuat subyek tidak bisa berkonsentrasi, merasa gelisah, selera makan berkurang, mengeluh sering pusing, cemas, stress, malas dan sulit tidur karena terlalu memikirkan skripsi. Terdapat 3 mahasiswa tidak merasa cemas, optimis untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Diketahui pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2022. Jenis penelitian kuantitatif, Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretes-postes*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Malahayati sejumlah 31 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Analisa pada uji univariate dan bivariate menggunakan uji *t-tes dependen*. Didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari yaitu 23.1 dan nilai rata-rata kecemasan setelah diberi terapi hipnotis lima jari yaitu 11.3. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ hitung} < \alpha$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023. Terdapat pengaruh dari terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023. Diharapkan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk aktif dalam menjalankan terapi hipnotis lima jari dalam menangani masalah kecemasan (*ansietas*) secara mandiri dengan keadaan rileks demi menjaga kesehatan.

Kata Kunci: Kecemasan, Hipnotis 5 Jari, Menyusun Skripsi

PENDAHULUAN

Skripsi sebagai karya ilmiah yang disusun mahasiswa program sarjana dipandang sebagai suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam waktu sesingkat singkatnya. Mahasiswa beranggapan bahwa semakin cepat menyelesaikan skripsi, maka akan semakin cepat untuk diwisuda dan akan semakin besar juga peluang untuk mendapatkan pekerjaan (Sudarya, dkk., 2014).

Skripsi juga didefinisikan sebagai tahap akhir untuk titik puncak yang dilakukan mahasiswa dan untuk masa perjalanan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi satu karya ilmiah. Dari pembuatan proses skripsi yang dibuat oleh

mahasiswa yang bertujuan agar mahasiswa bisa menerapkan ilmu dan kemampuan yang disiplin dan sesuai dengan ilmu yang dimilikinya (Febriyanto, 2015). Sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi atau tugas akhir pada mahasiswa merupakan hal yang sangat menakutkan, bahkan mahasiswa bukan lagi menganggap hal yang sulit bahkan mahasiswa telah menganggap bahwa skripsi itu adalah hal yang sangat menakutkan bagi mereka. (Herdiani, 2012).

Peserta didik termasuk di dalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan, misalnya dalam penyusunan skripsi (Fausiah, 2018). Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. Kesulitan yang seringkali dihadapi, diantaranya menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur, bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, serta dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan cemas (ansietas) sehingga mahasiswa kehilangan motivasi, menunda skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2006; Hastuti., Arumsari, 2016).

Beberapa macam kecemasan yang timbul pada individu yaitu kecemasan obyektif (*Realistics*) ialah

jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya- bahaya dari luar seperti misalnya melihat atau mendengar sesuatu yang dapat berakibat buruk. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah (Zaviera, 2016).

Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, memodifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan. Sedangkan cara lain yang dapat diberikan adalah dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, mengembangkan pemahaman tentang ansietas, belajar cara-cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan rileksasi, respon tubuh, dan desentisasi sistematik. Terapi non farmakologi termasuk salah satunya Hipnotis Lima Jari (Dekawaty & Imardiani, 2022).

Sebagai upaya untuk menurunkan ansietas atau kecemasan, perawat dapat melakukan terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun. Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode self hipnosis yang dapat

menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Lidiana., Wijayanti, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh 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. Berdasarkan pengolaan data dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai p -value=0.001 atau $p < \alpha = 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan bermakna tingkat konsentrasi pretest dan posttest setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari. Sedangkan hasil perbedaan tingkat kecemasan kelompok intervensi terapi hipnotis 5 jari dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji mann whitney didapatkan hasil nilai $p < 0.001$ atau nilai $p < \alpha = 0.05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara post test kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan wawancara dan observasi terhadap 10 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Bandar Lampung pada tanggal 13 Maret 2023, dengan melakukan wawancara dan observasi terdapat 7 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang sedang menyusun skripsi dan diperoleh informasi bahwa semua mahasiswa mengatakan merasakan kecemasan dalam mengerjakan skripsi, kesulitan yang paling utama adalah mencari referensi yang relevan, takut bertemu dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing skripsi susah ditemui, apabila dalam mengerjakan skripsi dengan keadaan berisik membuat subyek tidak bisa

berkonsentrasi, merasa gelisah, selera makan berkurang, mengeluh sering pusing, cemas, stress, malas dan sulit tidur karena terlalu memikirkan skripsi. Terdapat 3 mahasiswa tidak merasa cemas, optimis untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Malahayati Tahun 2022".

KAJIAN PUSTAKA

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan dengan tanda dan gejala adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan (Sutejo, 2018). Kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan didunia, lebih dari 35 juta jiwa mengalami kecemasan (Diyah, Mursudarinah and Hermawati, 2021). Kecemasan merupakan suatu kondisi psikis dimana disertai gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Muyasaroh et al., 2020).

Hipnotis lima jari merupakan

salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress. Mahasiswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007; Hastuti., Arumsari, 2016). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress.

Hipnotis lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Norkhalifah & Mubin, 2022).

Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat mahasiswa pertama kali mengalami kemesraan, ketiga

menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat mahasiswa mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Hastuti., Arumsari, 2016).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif, Metode penelitian yang penulis gunakan adalah desain penelitian pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023. Penelitian ini dilakukan di Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2023. Populasi yang dimaksud pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 keperawatan angkatan 2019 Universitas Malahayati yang sedang menyusun skripsi sebanyak 52 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 52 mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Metode ini digunakan untuk mencari data dan teori yang berkenaan dengan penelitian ini seperti buku, jurnal, internet, dan sebagainya. Jenis instrument yang digunakan penulis dalam studi kasus ini berupa standar operasional prosedur (SOP) terapi hipnosis lima jari, lembar observasi/cek list prosedur hipnosis lima jari, lembar wawancara terstruktur dengan menggunakan instrumen format pengkajian, dan format skala ansietas dengan menggunakan format HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komite Etik Universitas Malahayati berdasarkan Surat Laik Etik Nomor: 3919/EC/KEP-UNMAL/VIII/2023 tanggal 07 Agustus

2023. Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau

berkolerasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *t-tes*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

| Karakteristik | Jumlah (n = 35) (n/%) |
|----------------|--------------------------|
| Usia: | |
| - 21 Tahun | 10/32,3% |
| - 22 Tahun | 18/58,1% |
| - 23 Tahun | 3/9,7% |
| Jenis Kelamin: | |
| - Laki-laki | 12/38,7% |
| - Perempuan | 19/61,3% |

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 22 tahun yaitu sebanyak 18 responden (58.1%), dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 responden (61.3%).

Analisis Univariate

Pada bagian ini akan dijelaskan rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023.

Tabel 2
Rata-rata Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Sebelum dan sesudah Diberi Terapi Hipnotis Lima Jari

| Kecemasan | Mean | Median | Min-Max | 95% CI |
|-----------|------|--------|---------|-----------|
| Pretest | 23.1 | 23 | 21-27 | 22,4-23,8 |
| Posttest | 11.3 | 12 | 7-13 | 10,6-11,9 |

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 23.1, dengan median 23, kecemasan terendah 21 dan tertinggi 27. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari adalah antara 22,4-23,8.

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 11,3, dengan median 12, kecemasan terendah 7 dan tertinggi 13. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari adalah antara 10,6-11,9.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

| Kecemasan | Mean | SD | Min-Max | ρ Value | N |
|-----------|------|------|---------|--------------|----|
| Pretest | 23.1 | 2.04 | 21-27 | 0,000 | 31 |
| Posttest | 11.3 | 1.74 | 7-13 | | 31 |

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 23,1. Sedangkan rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun

2023 adalah 11,3. Hasil uji statistik didapatkan nilai $\rho = 0,000$ (p hitung $< \alpha$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 23,1, dengan median 23, kecemasan terendah 21 dan tertinggi 27. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari adalah antara 22,4-23,8.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Keliat dkk (2011), yang menyatakan bahwa kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik

seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar. Kecemasan (*ansietas*) pada mahasiswa sering kali muncul sebagai hal yang bisa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh seseorang mahasiswa untuk dapat masuk ke tahap selanjutnya seperti skripsi.

Sejalan dengan teori Fadillah (2013) bahwa mahasiswa banyak mengalami kesulitan dalam menulis karya tulis ilmiah, kesulitan yang sering dihadapi mahasiswa yaitu merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, sistematika proposal dan skripsi, mencari literatur, serta tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan ini membuat mahasiswa cemas, kehilangan motivasi, menunda dan tidak menyelesaikan skripsi. Ini sangat merugikan mahasiswa dalam pencapaian gelar, usaha dan kerja keras menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal dalam

menyelesaikan skripsi. Faktor internal kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun TA bersumber dari diri sendiri seperti merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari data atau sumber-sumber yang terkait, dan menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Mahasiswa mengalami stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Ibnu dan Yoga (2008) menyatakan bahwa faktor yang menghambat penyusunan skripsi adalah kesulitan menemukan permasalahan, tidak rutin bimbingan dengan dosen dan kesulitan menulis karya tulis ilmiah. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuty (2015) pada 18 responden, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (1%)

Menurut pendapat peneliti hal ini disebabkan oleh karena timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan seperti (tidak bisa berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, ataupun perasaan malas muncul), mengerjakan skripsi, hilang rasa percaya diri, gugup, keringat berlebihan, tidak bisa berkonsentrasi penuh dan secara sadar merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya syaraf otonom, dan terdapat responden dengan tingkat kecemasan ringan hal ini disebabkan karena mereka mampu menguasai dan memahami skripsi yang di kerjakan walaupun masih ada sedikit ketegangan dan ketakutan dalam mengerjakan skripsi tersebut.

2. Rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 11,3, dengan median 12, kecemasan terendah 7 dan tertinggi 13. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari adalah antara 10,7-11,9.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Banon, (2014) Hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai. Hipnotis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan dapat memicu tidur. Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari tangan secara berurutan dengan membayangkan kenangan. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan. Pemberian terapi hipnotis lima jari yang merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi

kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Terapi hipnotis lima jari juga mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Astuty (2015) pada 18 responden, setelah dilakukan pengukuran setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang.

Menurut pendapat peneliti responden yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Manfaat hipnotis lima jari dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan. Tujuan dari hipnotis lima jari yaitu untuk merubah persepsi kecemasan, stress, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah.

3. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ (p hitung $< \alpha$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan teori Keliat dkk, (2011), bahwa Penatalaksanaan pada kecemasan (*ansietas*) dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan non terapi farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) sedangkan terapi non farmakologi dengan psikoterapi, terapi kognitif, terapi tertawa, relaksasi dan hipnotis lima jari. Salah satu cara yang dapat menurunkan kecemasan yaitu Hipnotis lima jari. Hipnotis 5 jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnotis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Teofilus Evangelista (2016) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi hipnotis 5 jari pada 16 responden terjadi perubahan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signn Rank Test* dengan nilai signifikan 0.043 yang berarti $p < 0.05$, sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh antara hypnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik Mandiri Mulyio Rejo Sukun Malang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arum Dwi Astuti, 2017) tentang pengaruh hipnotis 5 jari terhadap penurunan kecemasan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebomen yang mengatakan terjadi penurunan yang signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang (3,3%), dan kecemasan sedang menjadi ringan (96,7%), dengan nilai p -value

0.000. sehingga dapat di simpulkan ada pengaruh hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan hipertensi pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli Hastuty (2015) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh terapi hipnotis 5 jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten dan didapatkan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan data bahwa jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 responden dengan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi yaitu kecemasan ringan 15 orang (15%) dan kecemasan sedang 3 orang

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian Kumalasari (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang diberikan hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan zat endorfin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan.

Menurut pendapat peneliti hipnosis lima jari terhadap kecemasan merupakan salah satu self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-

hormon yang dapat memacu timbulnya stres, menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan pikiran. Respon yang diberikan pada relaksasi ini akan menghubungkan dengan system parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang. Kegiatan melakukan terapi hipnosis lima jari harus dilakukan secara teratur minimal 10 menit dalam satu hari untuk mendapatkan ketenangan dan mengatasi kecemasan, buktinya responden pada kelompok hipnosis lima jari setiap hari mengalami penurunan skor stres yang signifikan, hal ini dapat dilihat pada perubahan proporsi skor cemas pada pre test dan post test.

KESIMPULAN

1. Rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 23,1 (kecemasan sedang).
2. Rata-rata kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sesudah diberi terapi hipnotis lima jari di Universitas Malahayati Tahun 2023 adalah 11,3 (tidak mengalami kecemasan).
3. Ada pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023 (p value 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, et. al. (2016). Praktik dan Aplikasi Keperawatan Jiwa Komunitas. Jakarta : Ar-Ruzz Media
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2013). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74-82
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, A. D. (2017). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen* (Doctoral dissertation, STIKES Muhammadiyah Gombong).
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (HP Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1-9
- 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.
- Banon, E., Ernawati, D., & Noorkasiani. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari. Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jkep*. Vol. 2 No. 3.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613-5624.
- Dekawaty, A. (2022). Edukasi Mengenai Tips Mengendalikan Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Di Kabupaten Ogan Ilir. *Khidmah*, 4(2), 558-564.
- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari untuk Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. 5324.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri mulyorejo sukun malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Handayani, I., Febriyanto, E., & Solichin, K. R. P. (2018). Penerapan Viewboard Sebagai Media Informasi Sidang Skripsi Pada Pessta+ Di Perguruan Tinggi. *Technomedia Journal*, 2(2 Februari), 55-65.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 10(21), 152465.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). The Influence of Five-Finger Hypnotic Therapy to Reduce Anxiety in Students Who Are Preparing an Essay. *Motorik Journal Of Health Science*, 10, 21.
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1-19.

- Keliat (2011) *terapi aktivitas kelompok*. Edited by M. Ester. EGC.
- Kurniasari, C. I., Alfianto, A., Astuti, R. P., Ladyani, F., Pamungkas, D. R., Orizani, C. M., ... & Hidayati, R. W. (2023). Keperawatan Dan Kesehatan Jiwa. Penerbit Tahta Media.
- Lee J.S., Pyun Y.D., (2012). Use Of Hypnosis in the Treatment of Pain. The Korean Journal of pain are provided here courtesy of Korean Pain Society
- Lee, J. S., & Pyun, Y. D. (2012). Use of hypnosis in the treatment of pain. *The Korean journal of pain*, 25(2), 75-80.
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Dalam Menghadapi Vaksin Booster .*Asjn(Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 3(1), 43-49.
- Majid, Indra, Pemahaman Dasar Hipnosis, E-Book, Psikologi Sejarah Hipnosis.pdf, diakses pada tanggal 18 Agustus 2016 pukul 14.21 WIB
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92-99.
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 299-306.
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2018. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nursalam, D. (2014). Manajemen Keperawatan" Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping Dan Kecemasan berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (Jipm) Connectedness*, 1(2), 21-30.
- Salcha, M. A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi Di Stikes Binagenerasi Polewali Mandar.
- Smeltzer. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart* (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. Jakarta :EGC
- Suyatmo, Yeyi, S.P., Carla, R. M. (2009a). Pengaruh relaksasi otot dalam menurunkan skor kecemasan t-tmas mahasiswa menjelang ujian akhir program di akademi keperawatan notokusumo yogyakarta. tersedia dalam berita kedokteran masyarakat. 25(3)
- Tang, M. F., Liou, T. H., & Lin, C. C. (2010). Improving sleep quality for cancer patients: benefits of a home-based exercise intervention. *Supportive care in cancer*, 18, 1329-1339.
- Wahyudi, B. (2019). Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekuensi Nadi, Frekuensi Pernapasan, dan Nyeri pada Klien Fraktur Ekstremitas(Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Wati, I. S., Mariyati, M., & Aini, K. (2020, March). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita Setelah Pemberian Hipnotis Lima Jari. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 1, No. 1).