



Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Penyusunan Tugas Akhir

Muhammad Danendra Rossi Prapandita^{1*}, Ida Nur Immah²

^{1,2} Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Background: Senior nursing students are prone to anxiety due to academic demands, preparation for their final projects, and preparation for competency exams and the workforce. Unresolved anxiety can lead to decreased concentration, poor sleep quality, and a decline in academic performance. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is the five-finger hypnosis therapy. Five-finger hypnosis is a type of non-pharmacological therapy involving self-hypnosis that induces relaxation, thereby reducing anxiety. Objective: To determine the effect of the five-finger hypnosis technique on the anxiety levels of senior nursing students at Muhammadiyah University of Surakarta. Method: This study employed a pretest–posttest case study design. The sample consisted of two students who were working on their final projects and experienced mild to moderate levels of anxiety. Anxiety levels were measured using the HARS questionnaire. Results: The level of anxiety before the five-finger hypnosis was moderate, and after the five-finger hypnosis, the level of anxiety decreased to zero. Conclusion: There was a significant effect between the anxiety levels experienced by students at Muhammadiyah University of Surakarta before and after receiving five-finger hypnosis therapy.*

Keywords: *Students, Anxiety, Five-Finger Hypnosis*

Abstrak. Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik, persiapan proyek akhir, dan persiapan ujian kompetensi serta dunia kerja. Kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kualitas tidur yang buruk, dan penurunan prestasi akademik. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah jenis terapi non-farmakologis berupa hipnosis diri (self-hypnosis) yang dapat menimbulkan relaksasi, sehingga mengurangi kecemasan. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pretest–posttest. Sampel terdiri dari 2 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dan mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS. Hasil: Tingkat kecemasan sebelum hipnosis lima jari adalah sedang, dan setelah hipnosis lima jari tingkat kecemasan menurun menjadi tidak ada kecemasan. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta sebelum dan setelah menerima terapi hipnosis lima jari.

Kata kunci: Mahasiswa, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari

LATAR BELAKANG

Mahasiswa semester akhir mempunyai kewajiban untuk menyusun tugas akhir. Skripsi merupakan tugas dalam bentuk karya ilmiah yang wajib dilakukan sebagai persyaratan dalam menyelesaikan studi dan mendapat gelar akademik (Hikmah & Mufqi, 2025). Mahasiswa sering kesulitan dalam menyusun tugas akhir. Kesulitan tersebut diantaranya dalam menentukan judul, mencari referensi, hilangnya motivasi dan manajemen waktu yang buruk sebagai faktor internal, serta faktor eksternal seperti kesulitan mendapatkan referensi, masalah dengan pembimbing, dan banyak mahasiswa merasa cemas dan takut menghadapi pembimbing mereka, terutama yang dikenal sebagai “dosen killer” (Astuti et al., 2022). Kesulitan yang dijumpai mahasiswa tersebut dapat menyebabkan kecemasan (ansietas) sehingga mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas akhir. Fase ini dirasa begitu berat bagi mahasiswa dan dapat memunculkan perasaan cemas (Milena et al., 2022).

Kecemasan adalah kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, reaksi terhadap ancaman rasa takut yang tidak sebanding dengan ancaman tersebut, atau rasa takut tanpa sebab, diklasifikasikan sebagai rasa takut yang tidak normal yang ditandai dengan gejala-gejala seperti kegelisahan dan kecemasan (Safitri, 2024). Kecemasan juga merupakan suatu perasaan was-was dimana sesuatu hal buruk akan terjadi dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi individu, seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tangan gemetar (Inayatia & Dwi Nur Ainib, 2022).

Prevalensi kecemasan menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022 menunjukkan bahwa hampir 450 juta orang di seluruh dunia menderita masalah kesehatan yang disebabkan oleh kecemasan. Diperkirakan 150 juta di antaranya adalah orang dewasa dan remaja, dan 57% di antaranya mengalami kecemasan selama masa studi sarjana mereka, dengan mayoritas merupakan mahasiswa tingkat akhir. Data dari Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menempati peringkat kedua di antara gangguan mental di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2022), telah mencapai 6 juta orang dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat, dan penyebab utamanya meliputi kesulitan beradaptasi, prestasi akademik (faktor internal), serta hambatan lingkungan seperti masalah sosial ekonomi (faktor eksternal). Kondisi ini menimbulkan masalah serius bagi beberapa individu yang

mengalami gangguan kecemasan, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa kasus bunuh diri siswa yang bermula dari kecemasan dan berkembang menjadi depresi berat. Survei Kesehatan Indonesia (2022) mengenai kesehatan mental di kalangan remaja mengungkapkan bahwa 5,5% remaja berusia 15–24 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja menderita depresi, 3,7% menderita kecemasan, 0,9% menderita Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD), dan 0,5% menderita Gangguan Perhatian dan Hiperaktivitas (ADHD).

Berdasarkan data Lathifunnisa et al. (2024), prevalensi gangguan kecemasan di kelompok remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, meningkat 4,7% dari tahun 2013 hingga 2018. Prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati peringkat ke-28 dengan tingkat 7%. Jawa Tengah tidak menempati peringkat pertama dibandingkan dengan Sulawesi Tengah, tetapi di pulau Jawa, Jawa Tengah menempati peringkat kedua dengan tingkat 7,7% setelah Jawa Barat dengan tingkat 12,1%. Menurut Khoironi et al. (2023), di Surakarta sebesar 5,51% atau sekitar 1.056 penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan data pada laman PDDikti, jumlah mahasiswa di beberapa perguruan tinggi wilayah Surakarta menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Universitas Sebelas Maret menunjukkan jumlah mahasiswa terbanyak yaitu sebesar 74.638 mahasiswa, diikuti Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 47.365 mahasiswa, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta sebanyak 20.461 mahasiswa, Universitas Slamet Riyadi sebanyak 9.350 mahasiswa, dan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sebanyak 2.052 mahasiswa. Perbedaan jumlah mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa setiap perguruan tinggi memiliki kapasitas dan lingkungan akademik yang berbeda, sehingga dapat memengaruhi tingkat tekanan akademik maupun kecemasan yang dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyanto et al. (2023) di Universitas Sebelas Maret pada 124 mahasiswa menemukan sebanyak 26,9% (61 siswa) mengalami kecemasan ringan, 18,5% (42 siswa) mengalami kecemasan sedang, dan 9,3% (21 siswa) mengalami kecemasan berat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Narua (2022) di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dengan sampel 174 responden menemukan 36,2% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 25,9% mengalami kepanikan, 19,5% mengalami kecemasan sedang, 11,5% mengalami kecemasan ringan, dan 6,9% melaporkan tidak mengalami

kecemasan. Firdausi et al. (2022) di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang meneliti tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi pada 138 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, menemukan 37,7% mengalami cemas ringan, namun sebanyak 9,4% mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi dan sebanyak 6,1% pada kategori kecemasan yang sangat tinggi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan intervensi farmakologis atau non-farmakologis (Inayatia & Dwi Nur Ainib, 2022). Perawatan obat membutuhkan waktu cepat untuk mengatasi rasa takut, tetapi membutuhkan banyak uang. Terapi obat juga dapat menimbulkan efek samping pada tubuh (Khadija & Mazdaif, 2025). Pengobatan nonmedis memiliki keuntungan lebih murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang berbahaya. Salah satu bentuk pengobatan non-farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan penyesuaian diri dan penerimaan diri adalah dengan terapi teknik hipnosis lima jari (Permata & Soleman, 2024).

Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian Arselina et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan kecemasan hingga 100% menunjukkan bahwa teknik relaksasi berbasis hipnosis mampu memberikan efek yang optimal terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Mardiyani et al. (2024), hasil analisis pada uji univariate dan bivariate menggunakan uji T-tes dependen menunjukkan 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 $p = 0,000$ ($p_{hitung} < \alpha$), artinya pada $p = 5\%$ dapat diartikan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malahayati Tahun 2023.

Terapi hipnosis lima jari adalah teknik mengalihkan pikiran seseorang dengan menyentuh jari-jari dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik hipnosis lima jari adalah terapi yang dapat menimbulkan tingkat relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi ketegangan dan stres dalam pikiran seseorang. Teknik hipnosis lima jari

mempengaruhi sistem limbik seseorang, sehingga mempengaruhi pelepasan hormon (Ghanesia et al., 2022). Hipnosis lima jari juga dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan saat seseorang sedang berada pada masalah atau kondisi tertentu sehingga mengalami berpikir yang berlebihan terhadap sesuatu yang terjadi. Hipnosis lima jari meningkatkan aktivitas komponen saraf parasimpatik vegetatif secara simultan. Teknik ini dapat mengurangi sensasi cemas dan mengontrol intensitas reaksi terhadap rasa cemas. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan cemas akan menurun (Ghanesia et al., 2022).

Studi pendahuluan peneliti melalui wawancara pada 10 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa 5 orang mahasiswa mengatakan merasa gemetar pada saat ingin bertemu dosen, tidak bisa tidur dan tidak nafsu untuk makan, 3 orang mahasiswa merasa cemas ringan, dan 2 orang merasa tidak cemas atau biasa saja. Berdasarkan data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penerapan hipnosis lima jari di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan hasil analisis mengenai pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan tujuan khusus mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum terapi hipnosis lima jari diberikan, mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat kecemasan mahasiswa setelah terapi hipnosis lima jari diberikan, serta mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah terapi hipnosis lima jari diberikan kepada dua (2) responden.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif yang menyajikan studi kasus. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan atau menyajikan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Metode deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi unsur-unsur, karakteristik, dan sifat suatu fenomena (Iskandar & Nusantara, 2022). Studi kasus dilakukan dengan mengkaji suatu masalah melalui kasus tertentu menggunakan teknik pretest–posttest. Sebelum responden menerima terapi hipnosis lima jari, tingkat

kecemasan mereka terlebih dahulu dievaluasi, kemudian setelah menerima terapi pada hari terakhir penelitian, tingkat kecemasan mereka dievaluasi kembali untuk menentukan apakah terjadi penurunan kecemasan atau tidak (Mardiyani et al., 2024).

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menyusun tugas akhir dengan penerapan terapi hipnosis lima jari dengan karakteristik sebagai berikut.

Kriteria inklusi:

1. Responden mahasiswa tingkat akhir.
2. Responden yang mengerjakan tugas akhir.
3. Mahasiswa yang mengalami cemas ringan hingga sedang.

Kriteria eksklusi:

1. Responden yang tidak bersedia.
2. Responden yang tidak kooperatif.
3. Responden yang tidak mengikuti hingga selesai.

Responden pertama Nn. P berusia 21 tahun, merupakan mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Nn. P mengalami cemas ketika ingin bimbingan. Nn. P mengatakan sering pusing, stres jika ingin bimbingan, sering buang air kecil (BAK), tidak nafsu makan, selalu memikirkan hal-hal negatif, dan merasa tegang. Nn. P berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, tinggal bersama kedua orang tua dan saudara di Dusun Tunggultani, Jatiharjo, Karanganyar. Selain menjalani perkuliahan, Nn. P juga bekerja sehingga memiliki tanggung jawab tambahan yang dapat menjadi sumber tekanan selama penyusunan tugas akhir.

Responden kedua Nn. Z berusia 20 tahun, merupakan mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Nn. Z mengalami cemas ketika ingin bimbingan. Nn. Z mengatakan pusing, sulit tidur, sering terbangun, gelisah, berdebar-debar, dan sering BAK. Nn. Z berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, tinggal sendiri di kos selama menempuh pendidikan sehingga harus jauh dari orang tua dan keluarga. Nn. Z juga mengungkapkan bahwa lingkungan pertemanan yang kurang mendukung (*toxic*) membuatnya merasa kurang mendapatkan dukungan sosial. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kecemasan yang dialami selama proses penyusunan tugas akhir.

Penelitian dilakukan pada Nn. P dan Nn. Z selama 3 hari yaitu pada tanggal 31 Mei 2026-2 Juni 2026. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan terlebih dahulu, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan terapi hipnosis lima jari. Kemudian responden diberikan terapi hipnosis lima jari selama 10–15 menit, lalu dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data dilakukan di rumah masing-masing mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menjadi subjek penelitian. Kedua subjek tinggal di Surakarta. Penerapan dilakukan pada bulan Mei 2026, dalam waktu 1 minggu sebanyak 3 hari berturut-turut yang dilakukan pada pagi hari selama 10–15 menit.

Pengumpulan Data

Data primer adalah sumber data yang langsung diberikan kepada peneliti dari responden menggunakan wawancara. Data yang dikumpulkan meliputi identitas responden dan hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari. Prosedur pengumpulan data dalam penerapan ini adalah sebagai berikut:

1. Memilih responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
2. Memberikan penjelasan kepada responden tentang penerapan hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan.
3. Memberikan informasi kepada responden mengenai prosedur terapi relaksasi hipnosis lima jari.
4. Menjamin kerahasiaan responden dan hak responden untuk menolak menjadi responden.
5. Melakukan kontrak waktu dan kontrak tempat kepada responden.
6. Pengukuran kecemasan sebelum diberikan tindakan dengan menggunakan instrumen HARS.
7. Melakukan terapi hipnosis lima jari bersama kedua responden selama 3 kali dalam satu minggu, dengan waktu pemberian hipnosis yaitu 10–15 menit.
8. Pengukuran kecemasan sesudah diberikan tindakan.

Dokumentasi dilakukan selama pelaksanaan intervensi melalui pengambilan foto bersama responden sebagai bukti kegiatan penelitian. Seluruh hasil pelaksanaan intervensi dicatat pada lembar observasi untuk memantau perubahan tingkat kecemasan,

kemudian dilakukan perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi hipnosis lima jari.

Tahapan pelaksanaan hipnosis lima jari diawali dengan persiapan alat dan lingkungan seperti kursi serta lingkungan yang sunyi dan tenang, serta persiapan responden yang meliputi memberikan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur hipnosis lima jari. Langkah-langkah hipnosis lima jari adalah sebagai berikut:

1. Menginstruksikan mahasiswa untuk menata posisi senyaman mungkin.
2. Menuntun responden untuk melaksanakan relaksasi napas dalam dengan cara menghirup udara melalui hidung, menahan selama 5 detik kemudian menghembuskan melalui mulut, dilakukan selama satu menit dengan menutup mata.
3. Menautkan ibu jari dengan telunjuk dan membayangkan ketika berada di posisi sehat.
4. Menautkan ibu jari dengan jari tengah dan membayangkan orang-orang yang dicintai.
5. Menautkan ibu jari dengan jari manis dan membayangkan ketika memperoleh pujian atau penghargaan.
6. Menautkan ibu jari dengan kelingking dan membayangkan berada di tempat yang indah dan ingin didatangi.

Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan selama penelitian dikelompokkan berdasarkan isu utama dalam bentuk tabel pada bagian analisis data, sehingga memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi pola hubungan antar titik data yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, yang melibatkan pelaksanaan observasi setelah intervensi untuk menentukan efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir saat mempersiapkan skripsi mereka. Penyajian data umumnya berupa teks dan tabel. Data dalam studi kasus ini disajikan dalam bentuk tertulis dan tabel.

Etika Penelitian

Masalah etika dalam penelitian yang melibatkan subjek manusia telah menjadi perhatian utama saat ini, sehingga studi kasus harus melindungi hak-hak responden

(Caron & Markusen, 2024). Masalah etika dalam penelitian yang dipertimbangkan meliputi hal-hal berikut:

1. *Informed consent* (formulir persetujuan penelitian). Informed consent berarti bahwa responden memiliki informasi yang adekuat tentang penelitian, mampu memahami informasi tersebut, bebas untuk menentukan pilihan, dan diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela atau tidak. Dalam hal ini, peneliti juga memberikan informed consent kepada klien atau keluarga terlebih dahulu sebelum memberikan tindakan.
2. Tanpa nama (anonimitas). Peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden penelitian dengan tidak mencantumkan nama responden pada formulir. Sebagai gantinya, responden diberi kode khusus.
3. Kerahasiaan. Peneliti menjamin kepada setiap responden bahwa kerahasiaan data dan hasil penelitian yang berkaitan dengan privasi akan dijamin, termasuk informasi yang diberikan maupun masalah yang dialami oleh responden. Hanya pihak yang berwenang yang memiliki akses terhadap hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan mahasiswa akhir sebelum dilakukan hipnosis lima jari

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada responden sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Hipnosis Lima Jari

No.	Responden	Hari/tanggal	Sebelum	Keterangan
1.	Nn. P	Minggu, 31 Mei 2026	27	Kecemasan sedang
2.	Nn. Z	Minggu, 31 Mei 2026	25	Kecemasan sedang

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kedua responden sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari yaitu pada Nn. P dengan skor 27 dan Nn. Z dengan skor 25, yang termasuk dalam tingkat kecemasan sedang.

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan Nn. P dan Nn. Z dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan pendapat Saswati et al. (2020) bahwa pada kecemasan sedang seseorang dapat memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu

yang lebih terarah, dengan respons fisiologis lain berupa lemas, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, dan lebih sering BAK.

Nn. P mengatakan dirinya cemas ketika ingin melakukan bimbingan karena takut bertemu dosen. Responden mengatakan lemas, tidak nafsu makan, sering terbangun tengah malam untuk BAK, dan kaki terasa kebas. Dari hasil pengukuran didapatkan bahwa Nn. Z merasa cemas, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, gelisah, sulit tidur, terbangun tengah malam, tidak tidur nyenyak, sakit dan nyeri otot, merasa lemah, jantung berdebar, napas pendek atau sesak, gangguan pencernaan berupa perasaan terbakar di perut, berat badan menurun, dan sering buang air kecil.

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rodianah & Aisah (2023) yang menunjukkan bahwa respons fisik pada seseorang yang mengalami ansietas ditandai dengan tanda-tanda vital yang tidak stabil, terjadinya ketegangan otot, dan pola tidur yang tidak teratur. Teori tersebut sesuai dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian pada Nn. P yang mengalami kecemasan sedang disebabkan karena ingin melakukan bimbingan, mengeluh cemas, jantung berdebar-debar, lemas dan badan pegal-pegal, gangguan pencernaan, sakit kepala, sering BAK, dan tegang takut akan pikirannya sendiri.

Sebelum dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari, Nn. P mengeluh jantung berdebar-debar, nadi dan pernapasan meningkat, gangguan pencernaan, sakit kepala, sering BAK, dan tegang takut akan pikirannya sendiri. Pada saat dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan responden menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapatkan skor 27 yaitu termasuk dalam kecemasan sedang. Pada Nn. Z, hasil penelitian menunjukkan responden merasa cemas, tidak bisa tenang, mudah terkejut, sulit tidur, terbangun tengah malam, tidak tidur nyenyak, merasa sedih bangun dini hari, gemetar, nadi dan pernapasan meningkat, mengalami gangguan pencernaan, telinga mendengung, tidak nafsu makan, mual, sering buang air kecil, dan tidak dapat menahan air seni. Hal tersebut sesuai dengan pengkajian yang dilakukan. Hal ini sesuai pula dengan pendapat Fitri Jeharut et al. (2021) yang mengemukakan bahwa kecemasan sedang

ditandai dengan sering sesak napas, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, mulut kering, lekas marah, gelisah, dominan persepsi menyempit, sulit BAK dan mual.

Tingkat kecemasan mahasiswa akhir sesudah dilakukan penerapan hipnosis lima jari

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada responden sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari

No.	Responden	Hari/tanggal	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. P	Selasa, 02 Juni 2026	10	Tidak ada kecemasan
2.	Nn. Z	Selasa, 02 Juni 2026	12	Tidak ada kecemasan

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kedua responden sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari yaitu pada Nn. P dengan skor 10, sedangkan pada Nn. Z dengan skor kecemasan 12, yang termasuk ke dalam kategori tidak ada kecemasan.

Hasil setelah diberikan penerapan terapi hipnosis lima jari pada Nn. P dan Nn. Z menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Nn. P yaitu dengan skor 10, yang termasuk dalam tingkat tidak ada kecemasan. Pada Nn. Z skor kecemasan yaitu 12, yang juga termasuk dalam tingkat tidak ada kecemasan. Sehingga terdapat hasil adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari pada Nn. P dan Nn. Z. Hal ini sejalan dengan pendapat Fitri Jeharut et al. (2021) bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi tersebut dapat digunakan sebagai rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi hipnosis lima jari bermanfaat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir yaitu mampu menurunkan kecemasan (Maulana Abdul Halim & Yuanita Panma, 2023).

Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik relaksasi yang digunakan dalam intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien preoperatif. Teknik ini bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab atas respons stres dan kecemasan. Menurut Stuart (2023), teknik relaksasi seperti hipnosis lima jari dapat

membantu pasien mengalihkan fokus dari ketakutan terhadap cemas ke keadaan yang lebih tenang dan terkendali.

Mekanisme kerja hipnosis lima jari berlandaskan pada prinsip neurofisiologis yang berkaitan dengan regulasi hormon stres dalam tubuh. Ketika seseorang mengalami kecemasan, kadar hormon kortisol dan adrenalin meningkat, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot (Dasri et al., 2021). Dengan menggunakan hipnosis lima jari, pasien diajak untuk mengaktifkan ingatan atau pengalaman positif melalui sentuhan pada jari-jari tangan. Proses ini menstimulasi pelepasan hormon endorfin, oksitosin, dan serotonin, yang diketahui berperan dalam meningkatkan perasaan nyaman dan menekan respons kecemasan. Rodianah & Aisah (2023) menyatakan bahwa terapi hipnosis lima jari bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Mekanisme inilah yang membuat kecemasan berkurang.

Selain aspek fisiologis, hipnosis lima jari juga berkontribusi pada restrukturisasi kognitif, yaitu proses di mana pasien secara bertahap mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Dalam konteks psikologi kognitif, teknik ini sejalan dengan teori kondisi hipnotik yang dikemukakan oleh Brunner & Suddarth (2017), yang menyatakan bahwa seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis memiliki fokus yang lebih tajam dan sugestibilitas yang lebih tinggi. Dengan demikian, pasien lebih mudah menerima sugesti yang menenangkan. Selanjutnya, dalam fase kerja, pasien diajak untuk memusatkan perhatian pada sensasi di ujung jari dan secara bertahap membayangkan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Setiap jari memiliki asosiasi dengan perasaan positif, seperti kesehatan yang optimal, kebersamaan dengan orang tercinta, penerimaan sosial, serta kenangan indah di suatu tempat yang memberi ketenangan.

Efektivitas hipnosis lima jari dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah tiga sesi terapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Aminah (2023), yang menunjukkan bahwa pasien yang menerima intervensi hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan secara signifikan. Selain memberikan efek relaksasi secara langsung, hipnosis lima jari juga meningkatkan kontrol diri pasien terhadap kecemasan. Suhadi & Pratiwi (2020) menyatakan bahwa pasien yang diberikan teknik hipnosis

memiliki tingkat self-efficacy yang lebih tinggi dalam mengatasi ketakutan mereka. Dengan kata lain, hipnosis lima jari tidak hanya memberikan efek sementara, tetapi juga membekali pasien dengan keterampilan untuk menghadapi situasi stres lainnya di masa depan.

Dari sudut pandang aplikasi klinis, hipnosis lima jari memiliki keunggulan dibandingkan metode lain dalam manajemen kecemasan karena tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, serta minim efek samping. Teknik ini juga dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang mendukung metode lain seperti terapi pernapasan dalam dan terapi musik dalam manajemen kecemasan preoperatif. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi efektivitas hipnosis lima jari, di antaranya tingkat sugestibilitas individu, dukungan lingkungan, serta durasi dan frekuensi intervensi. Pasien yang memiliki tingkat sugestibilitas tinggi cenderung merespons lebih baik terhadap teknik ini dibandingkan mereka yang skeptis atau memiliki kesulitan dalam memusatkan perhatian. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa teknik ini lebih efektif jika diberikan dalam beberapa sesi berturut-turut, menunjukkan pentingnya aspek repetisi dalam terapi hipnosis.

Berdasarkan hasil penerapan terapi hipnosis lima jari pada Nn. P dan Nn. Z, dapat disimpulkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Setelah intervensi, skor kecemasan kedua responden menurun hingga berada pada kategori tidak ada kecemasan. Hipnosis lima jari membantu menciptakan kondisi rileks, mengurangi respons stres, serta meningkatkan kontrol diri terhadap kecemasan. Oleh karena itu, terapi hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Perbandingan tingkat kecemasan mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan hipnosis lima jari

Hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari pada Nn. P dan Nn. Z

No.	Nama	Hari/tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. P	Minggu, 31 Mei 2026	27	21	Kecemasan sedang
		Senin, 01 Juni 2026	21	14	Kecemasan ringan
		Selasa, 02 Juni 2026	16	10	Tidak ada kecemasan
2.	Nn. Z	Minggu, 31 Mei 2026	25	21	Kecemasan sedang
		Senin, 01 Juni 2026	20	15	Kecemasan ringan
		Selasa, 02 Juni 2026	17	12	Tidak ada kecemasan
Jumlah rata-rata			26		

Tabel 4. Hasil Selisih Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari pada Nn. P dan Nn. Z

No.	Responden	Sebelum	Sesudah	Selisih Skor
1.	Nn. P	27	10	17
2.	Nn. Z	25	12	13

Penerapan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4. Berdasarkan hasil perkembangan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti, pada hari pertama Nn. P memperoleh skor 27 dan sesudah terapi menjadi 21, sedangkan Nn. Z memperoleh skor 25 menjadi 21, sehingga terdapat penurunan skor pada tingkat kecemasan sedang. Pada hari kedua Nn. P memperoleh skor 21 menjadi 14 dan Nn. Z dengan skor awal 20 menjadi 15. Pada hari ketiga Nn. P memperoleh skor 16 menjadi 10 dan Nn. Z dengan skor awal 17 menjadi 12.

Hasil yang diperoleh dari penerapan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu dilaksanakan di Desa Tunggultani, Kecamatan Karanganyar. Berdasarkan hasil tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. P dan Nn. Z, didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Pada hari pertama, yaitu 31 Mei 2026, seluruh responden memiliki skor ansietas yang tinggi dan berada dalam kategori kecemasan sedang. Nn. P memiliki skor 27 dan Nn. Z dengan skor 25. Setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari, terjadi penurunan skor, namun responden masih berada dalam kategori kecemasan sedang. Pada hari kedua, 1 Juni 2026, terapi kembali diberikan dan menghasilkan penurunan skor ansietas. Nn. P mengalami penurunan dari 21 menjadi 14, yang berarti berpindah dari kategori kecemasan sedang ke ringan. Nn. Z mengalami penurunan dari 20 menjadi 15, sehingga berpindah dari kecemasan sedang ke ringan. Pada hari ketiga, 2 Juni 2026, intervensi terus berlanjut dan memberikan dampak yang positif. Skor akhir Nn. P turun menjadi 10 dan Nn. Z turun menjadi 12, yang menandakan bahwa mereka tidak lagi mengalami kecemasan yang terdeteksi secara klinis. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap dan konsisten dalam kurun waktu tiga hari.

Sehingga terdapat selisih penurunan tingkat kecemasan dengan skor 17 pada Nn. P dan selisih penurunan tingkat kecemasan dengan skor 13 pada Nn. Z. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari, peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti, Nn. P mengalami penurunan yang lebih banyak, yaitu dari skor 27 turun menjadi 10 dengan selisih penurunan 17, sedangkan pada Nn. Z skor awal 25 turun menjadi 12 dengan selisih penurunan 13.

Penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar pada Nn. P dibandingkan Nn. Z diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Nn. P memperoleh dukungan yang baik dari orang tua dan keluarga sehingga memiliki sumber coping yang lebih efektif dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Dukungan keluarga diketahui dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan individu dalam mengelola stres. Selain itu, meskipun menjalani aktivitas yang padat dengan kuliah sambil bekerja, Nn. P mampu mengatur waktu dan tetap mengikuti intervensi dengan baik sehingga terapi hipnosis lima jari dapat memberikan hasil yang optimal. Sebaliknya, Nn.

Z mengalami beberapa kondisi yang berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan, seperti tinggal jauh dari orang tua, hidup sendiri di kos, serta berada dalam lingkungan pertemanan yang kurang mendukung (toxic). Kondisi tersebut dapat menyebabkan berkurangnya dukungan sosial yang diterima sehingga individu lebih rentan mengalami stres dan kecemasan. Selama pelaksanaan terapi, Nn. Z juga masih tampak memikirkan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi sehingga sulit mencapai kondisi relaksasi secara maksimal. Akibatnya, sugesti yang diberikan selama hipnosis lima jari tidak diterima secara optimal dan penurunan tingkat kecemasan yang terjadi tidak sebesar pada Nn. P.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa efektivitas terapi hipnosis lima jari tidak hanya dipengaruhi oleh teknik intervensi yang diberikan, tetapi juga oleh faktor dukungan keluarga, lingkungan sosial, kondisi tempat tinggal, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan kecemasan yang dialaminya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Nn. P dan Nn. Z selama 3 hari, diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Pertama, tingkat kecemasan sebelum diberikan penerapan terapi hipnosis lima jari pada Nn. P dan Nn. Z termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Kedua, tingkat kecemasan setelah diberikan penerapan terapi hipnosis lima jari pada Nn. P dan Nn. Z keduanya masuk dalam kategori tidak ada kecemasan. Ketiga, terdapat perkembangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi hipnosis lima jari, di mana kedua responden mengalami penurunan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan paling banyak terjadi pada Nn. P dengan selisih skor 17, sedangkan pada Nn. Z dengan selisih skor 13.

DAFTAR PUSTAKA

- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). *Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir*. 12(1), 161–168.
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., Putri, A., Tanjungpura, U., & Tinggi, P. (2022). *UNIVERSITAS TANJUNGPURA (Studi Penyusunan Program Layanan Bimbingan dan Konseling Mahasiswa Universitas Tanjungpura)*. 10(3), 643–649.

- Caron, J., & Markusen, J. R. (2024). *Asuhan Masa Nifas Dengan Ruptur Perineum*. 5, 1–23.
- Firdausi, A. Z., Hertinjung, W. S., Daliman, Uyun, Z., Giyoto, & Widya, R. (2022). *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi bagi Mahasiswa pada Masa Pandemi*. <https://doi.org/10.23917/jkk.v1i4.31>
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). *Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan*. 01(50), 107–110.
- Hikmah, N., & Mufqi, A. A. (2025). *Upaya Mahasiswa Meningkatkan Self-Efficacy dalam*. 4(2), 131–147. <https://doi.org/10.56921/jumper.v4i2.290>
- Inayatia, B., & Dwi Nur Ainib. (2022). *PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA TRATEMULYO WELERI KENDAL*. 1–5.
- Iskandar, R. A., & Nusantara, U. I. (2022). *KAJIAN NILAI PERJUANGAN DALAM NOVEL MAHBUB*. 5(2), 160–179.
- Khadija, S., & Mazdaif, Y. (2025). *Jurnal Penelitian Nusantara Implementasi Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Ca Mammariae Menulis : Jurnal Penelitian Nusantara*. 1, 762–766.
- Khoironi, M. I., Yulianto, S., Murharyati, A., Program, M., Sarjana, S., Universitas, K., Husada, K., Program, D., Sarjana, S., Universitas, K., Husada, K., & Tidur, K. (2023). *PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR*.
- Lathifunnisa, Rahmawati, H., Nur, A., & Apriliyani, I. (2024). *PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI PENATALAKSANAAN KECEMASAN PADA REMAJA*. 6(September), 1185–1192.
- Mardiyani, W., Ellya, R., & Triyoso. (2024). *PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA MENGHADAPI SKRIPSI PRODI KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MALAHAYATI*. 6, 3216–3227.

- Milena, P. C., Nugraheni, P., Yuzianah, D., Studi, P., Matematika, P., Purworejo, U. M., Tengah, J., & Matematika, K. B. (2022). *Analisis faktor penyebab kecemasan belajar matematika pada siswa SMA ditinjau dari hasil belajar*. 11(2), 133–140.
- Narua, W. N. (2022). *Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa*. 31(2), 109–119. <https://doi.org/10.30996/fn.31i2.8621>
- Permata, R. A., & Soleman, S. R. (2024). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. 4.
- Safitri, A. D. (2024). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. 11(03), 1383–1399.
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, P. (2023). *Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. 15(1), 66–78.