



Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Rizki Ardhiya Permata^{1*}, Sitti Rahma Soleman²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: kiardhiya@gmail.com*

Abstract. *Background: Final year students must complete a final assignment or thesis, on a topic in a particular field. Students experience a lot of stress and anxiety during the process of compiling their final assignment. The prevalence of anxiety disorders in adolescents in Central Java was recorded at 7.71%, up 4.7% from 2013 to 2018. To overcome anxiety can be done with pharmacology or non-pharmacology. Five-finger hypnosis is one type of relaxation therapy that can reduce anxiety and tension. Objective: To determine the effect of 5-finger hypnosis on reducing anxiety at Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Method: Using a pre-test-post-test design. Samples of two students who are working on their final assignment and experiencing moderate to severe anxiety levels. The HARS questionnaire was used to measure anxiety levels. Results: The level of anxiety before and after being given Five Finger Hypnosis was that Ms. R's anxiety changed from moderate to mild and Ms. M's anxiety changed from severe to moderate. Conclusion: There is an influence on the anxiety experienced by students who are completing their final assignments before and after being given Five (5) Finger Hypnosis at 'Aisyiyah University, Surakarta.*

Keywords : *Student, Final Assignment Anxiety, Five Finger Hypnosis*

Abstrak. Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, tentang topik dalam bidang tertentu. Mahasiswa banyak mengalami stres dan kecemasan selama proses menyusun tugas akhir. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, naik 4,7% pada tahun 2013 hingga 2018. Untuk mengatasi kecemasan dapat dengan farmakologi atau non farmakologi. Hipnosis lima jari adalah salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. Tujuan: Mengetahui pengaruh Hipnosis 5 jari terhadap penurunan Kecemasan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode: Menggunakan rancangan pre-test-post-test design. Sampel dua siswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir dan mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Kuesioner HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil: Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Hipnosis Lima Jari yaitu Nn.R kecemasan sedang menjadi ringan dan Nn.M berat menjadi sedang. Kesimpulan: Terdapat pengaruh terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan Tugas Akhir sebelum dan sesudah diberikan Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci : Mahasiswa., Kecemasan Tugas Akhir., Hipnosis Lima jari

1. LATAR BELAKANG

WHO menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi yang sangat tinggi (HIMPSI, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi, lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sedangkan Data dari *World Health Organization* (WHO) 2021 menunjukkan bahwa hampir 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kecemasan. Dengan perkiraan 150 juta dari mereka adalah

orang dewasa, muda, dan 57% mengalami kecemasan selama studi sarjana, yang paling banyak adalah mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan data dari Kemenkes (2019) gangguan kecemasan menduduki peringkat kedua dari gangguan mental di Indonesia. Menurut Kementrian Kesehatan RI (2019), 6 juta anak muda di Indonesia memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat. Tingkat kecemasan usia dewasa muda menurut Depkes RI (2019) sudah mencapai nilai 6 juta jiwa pada level cemas sedang – berat, dan penyebab utamanya adalah kesulitan menyesuaikan diri, kemampuan akademik (internal), hambatan lingkungan seperti masalah sosial ekonomi (eksternal). Kondisi ini menyebabkan masalah yang serius bagi sebagian orang dengan masalah kecemasan, hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa kasus bunuh diri mahasiswa yang pada awalnya terjadi masalah kecemasan hingga mengalami depresi yang berat. Survei Kesehatan Indonesia (2022) mengenai kesehatan mental pada remaja, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *Post Traumatic Syndrome Disorder* (SPTSD) 0,9%, dan *Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder* (ADHD) sebanyak 0,5%.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevelensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, naik 4,7% pada tahun 2013 hingga 2018. Prevelensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7% (Kemenkes RI., 2018). Jawa Tengah tidak berada pada peringkat satu dibandingkan dengan Sulawesi Tengah, Namun di Pulau Jawa, Jawa Tengah menempati peringkat dua sebesar 7,7% setelah Jawa Barat sebesar 12,1%.

Terapi farmakologi dan non-farmakologi merupakan beberapa cara untuk mengatasi kecemasan. Obat anti cemas, misalnya ansiolitik atau anxiolytic dapat membantu mengurangi kecemasan tetapi membutuhkan ketergantungan. Ada beberapa metode non-farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan tanpa efek ketergantungan, seperti terapi non-farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif distraksi, relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, atau terapi hipnosis lima jari (Marrbun et al., 2019).

Hipnoterapi lima jari merupakan metode terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi mereka tentang kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan. Hal ini dilakukan dengan memberikan perintah melalui ambang alam bawah sadar atau keadaan santai. Teknik hipnosis lima jari sedikit lebih kompleks, namun masih dapat dilakukan secara mandiri (Mawarti & Yuliana, 2021). Berdasarkan penelitian Dekawaty (2021) mengenai pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. Hasil menunjukkan bahwa 77

responden yang diberi hipnosis lima jari menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya sebar kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir di delapan jurusan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta’ pada April 2024 melalui *Google Form* didapatkan hasil dari 60 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan sebanyak 2 mahasiswa dengan cemas berat, cemas sedang sebanyak 14, dan cemas ringan sebanyak 44. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Tugas Akhir Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta’”. Intervensi yang diterapkan oleh penulis dalam karya tulis ilmiah adalah Hipnosis lima jari pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam menyusun karya tulis ilmiah.

2. KAJIAN TEORITIS

Mahasiswa merupakan seseorang yang berusia antara 18 dan 25 tahun, atau remaja akhir hingga dewasa awal. Berbagai masalah akan muncul sebagai hasil dari perkembangan psikologis yang berbeda, seperti kecemasan yang muncul selama ujian akhir (Ramadhania & Imamah, 2023). Hipnosis lima jari dapat mengurangi kecemasan dan stres seseorang. Hipnosis lima jari dilakukan selama sepuluh menit (Saswati et al., 2020). Teknik ini membantu pasien yang mengalami kecemasan karena membimbing imajinasi mereka untuk membuat bayangan yang dapat diterima dan distimulasi oleh berbagai indra. Dengan membayangkan sesuatu yang indah, perasaan akan tenang. Latihan relaksasi lima jari juga dapat membantu orang menjadi lebih optimis (Dwi Jayanti et al., 2022). Hipnosis lima jari dapat dilakukan dua kali dalam seminggu dengan SOP hipnosis lima jari. Teknik ini dapat dilakukan selama 5 hingga 10 menit. Hipnosis lima jari dilakukan dengan fokus dan santai agar dapat merelaksasikan pikiran (Setiawan & Imamah, 2023).

Hipotalamus mengirimkan perasaan rileks untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). CRH juga mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorfin. Endorfin dan enkephalin berfungsi sebagai neurotransmitter dan mengubah suasana hati menjadi rileks dan senang. Selain itu, sekresi adrenal cortex dari *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) menurun, yang mengontrol sekresi kortisol melalui adrenal cortex. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan tertekan dan ketegangan, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat kecemasan, stress, dan depresi (B. S. et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa memberikan relaksasi dengan lima jari dapat membantu mengatasi kecemasan (Dwi Jayanti et al., 2022). Dekawaty (2021) menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa di Palembang dapat dikurangi dengan terapi hipnosis lima jari. Jurnal pengabdian rakyat lain menunjukkan bahwa pemberian hipnosis 5 jari dapat membuat peserta merasa lebih rileks dan tenang selama pandemi COVID-19 (Simanjuntak et al., 2021). Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Gobah juga menunjukkan bahwa memberi orang tua dengan anak usia sekolah latihan lima jari menurunkan ansietas selama pandemi Covid-19 (Alini & Meisyalla, 2021). Selain pengabdian masyarakat lainnya edukasi relaksasi lima jari dapat mengurangi kecemasan ibu yang akan menjalani sectio caesaria (Izzah et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, *pretest dan posttest design*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Subjek penerapan yang digunakan yaitu dua orang mahasiswa dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi usia 18-22 tahun, berjenis kelamin perempuan, tingkat kecemasan sedang-berat, aktif di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sedang menyusun Tugas Akhir. Kriteria eksklusi belum menyusun tugas akhir, tidak bersedia menjadi responden. Penerapan dilakukan selama 2 hari berturut-turut dalam seminggu, selama 5-10 menit dalam 1x pertemuan. Penerapan ini akan dilakukan di Kampus 1 Universitas 'Aisyiyah Surakarta, yang terletak di Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dilakukan Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Terapi Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

No.	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan
1.	Nn. R	05/06/2024	Skor 26 (Sedang)
2.	Nn. M	05/06/2024	Skor 33 (Berat)

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat sebelum diberikan terapi hipnosis lima (5) jari, kedua responden mengalami kecemasan. Nn. R menerima skor 26, yang menunjukkan kecemasan dalam tingkat sedang, dan Nn. M menerima skor 33, yang menunjukkan kecemasan dalam tingkat berat.

b. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dilakukan Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dilakukan Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

No.	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan
1.	Nn. R	06/06/2024	Skor 17 (Ringan)
2.	Nn. M	06/06/2024	Skor 25 (Sedang)

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sesudah diberikan terapi hipnosis lima (5) jari, Nn. R menerima skor 17, yang menunjukkan kecemasan dalam tingkat ringan, dan Nn. M menerima skor 25, yang menunjukkan kecemasan dalam tingkat sedang.

c. Hasil Perbandingan Antara 2 Responden Berdasarkan Catatan Perkembangan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diberikan Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tabel 3. Hasil Perbandingan antara 2 responden Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

No.	Nama	Tanggal	Skor HARS Sebelum	Skor HARS Sesudah	Selisih Penurunan
1.	Nn. R	05/06/2024	26 (Sedang)	22 (Sedang)	4
		06/06/2024	22 (Sedang)	17 (Ringan)	5
2.	Nn. M	05/06/2024	33 (Berat)	30 (Berat)	3
		06/06/2024	29 (Berat)	26 (Sedang)	3

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3. diatas, Penerapan Terapi hipnosis lima jari dilakukan selama tiga hari di kampus Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Nn. R, yang memiliki skor awal sebesar 26, turun dengan skor 17 sehingga selisihnya 9. Nn. M, yang memiliki skor awal sebesar 33, turun dengan skor 26 sehingga selisihnya 7.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dilakukan Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan terapi hipnosis lima (5) jari Responden pada penerapan ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Nn. R berusia 21 tahun dengan kecemasan sedang (Skor 26), berjenis kelamin perempuan, beragama islam, saat ini Nn. R masih kuliah dan telah menempuh 6 semester, serta masih dalam proses penyelesaian tugas akhir, Nn. R sekarang menjadi mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, tinggal di Reponden mengatakan mudah menangis, tidak bisa beristirahat dengan tenang, takut terhadap gelap, kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak, perasaan lemah, kepala terasa berat, dan merasa tegang.

Responden kedua adalah Nn. M berusia 22 tahun dengan kecemasan berat (Skor 33), berjenis kelamin perempuan, beragama islam, saat ini Nn. M masih kuliah dan telah menempuh 6 semester, serta masih dalam proses penyelesaian tugas akhir, Nn. M sekarang menjadi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta, tinggal di Solo. Responden mengatakan mengeluh mudah terkejut, gemetar, takut binatang besar, kerumunan orang banyak, mimpi buruk banyak mimpi, hilangnya minat, perasa berubah-ubah, kedutan otot, telinga terasa berdenging, takikardi, jantung berdebar, sulit BAB/sembelit, sering menelan ludah.

Kecemasan yang dialami kedua responden masuk kriteria tingkat kecemasan dari sedang hingga berat. Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang digunakan dalam penelitian ini membagi kecemasan menjadi 4 tipe, yaitu apabila total skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, total skor 14- 20-kecemasan ringan, total skor 21-27-kecemasan sedang, dan total skor lebih dari 27 - kecemasan berat (Dekawaty, 2021). Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan diantaranya ada faktor internal yaitu meliputi usia, jenis kelamin, status ekonomi sosial, dan mekanisme koping. Sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi lingkungan sosial, tuntutan akademik, keluarga, dan perubahan status dan peran (Dekawaty, 2021). Teori tersebut sejalan dengan data yang diperoleh saat pengkajian pada Nn. R dan Nn. M yaitu mempunyai kegiatan yang berbeda seperti status sosial, pada Nn. R hanya kuliah saja, sedangkan Nn. M selain kuliah juga membantu orang tuanya berjualan.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa usia responden mahasiswa tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta menunjukkan rata-rata berusia 21-22 tahun, dari hasil pengkajian pada Nn. R yaitu berusia 21 tahun dan Nn. M berusia 22 tahun. Hal ini sejalan

dengan penelitian (Malfasari et al, 2018) menyatakan kecemasan yang paling tinggi berada pada umur 21- 23 tahun.

Faktor internal lain yang menyebabkan kecemasan yaitu ada jenis kelamin, hasil pengkajian pada Nn. R dan Nn. M tingkat kecemasan terjadi karena faktor seperti jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dekawaty, 2021) yang menyatakan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan perempuan.

Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa antara lain lingkungan sosial, contoh yang termasuk dalam lingkungan sosial yaitu teman sebaya. Teman sebaya sangat berpengaruh pada kecemasan mahasiswa, karena teman sebaya merupakan orang terdekat dengan mahasiswa. Jika teman sebaya mahasiswa sering memberikan motivasi dalam menyusun tugas akhir dan sering mengajak untuk mengerjakan tugas akhir bersama-sama maka akan mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa (Malfasari et al, 2018).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sesudah dilakukan Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima (5) jari pada Nn. R dan Nn. M di kampus 1 Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama 2 hari dengan waktu 10 menit kecemasan pada Nn. R menjadi skor 17 termasuk dalam tingkat kecemasan ringan sedangkan pada Nn. M menjadi skor 26 termasuk kecemasan sedang.

Terdapat hasil adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi hipnosis lima (5) jari pada Nn. R dan Nn. M. Penurunan kecemasan juga disebabkan karena hormone masing- masing pada Nn. R dan Nn. M. Hipnosis lima (5) jari dapat menekan rasa tegang sehingga muncul perasaan rileks. I Nengah (2019) menyatakan perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) serta (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mensugesti suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, lalu (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol mengakibatkan menjadi tertekan dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi. Hipnosis lima jari memberikan pengaruh pada sistem limbik responden yang dapat berdampak pada releasing hormone yang dapat mengurangi stress. Selain itu, hipnosis lima jari berdampak pada system pernafasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, melemaskan otot dan koordinasi tubuh, meningkatkan memori, menambah produktivitas tubuh (Hastuti & Arumsari, 2018). Hipnosis

lima (5) jari berdampak pada sistem 56 andem seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone pereda stress. Orang yang melakukan hipnosis lima jari dapat menjadi relaks sehingga menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Simanjuntak et al., 2021).

Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. R dan Nn. M didapatkan hasil adanya penurunan setiap hari pada tingkat kecemasan pada kedua responden, antara Nn. R dan Nn. M yang mengalami penurunan banyak yaitu Nn. R dengan skor kecemasan awal sebesar 26 kemudian turun dengan skor 17 jadi selisih penurunannya 9 sedangkan pada Nn. M yang skor awalnya 33 kemudian turun dengan skor 26 jadi selisih penurunannya hanya 7.

Hasil skor penurunan yang berbeda pada Nn. R dan Nn. M dipengaruhi oleh kesibukan masing-masing. Nn. R perkuliahannya berkurang, tidak memiliki tugas diluar organisasi, tugas sedangkan pada Nn. M jadwal perkuliahannya padat, harus membantu orang tuanya berjualan dan mempunyai beberapa kegiatan organisasi di luar kampus sehingga membuat Nn. R tampak rileks dan Nn. M tampak tidak rileks. Kesibukan sering dijelaskan dengan berupa aktivitas di luar perkuliahan yang menyita waktu perkuliahan.

Terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima (5) jari antara Nn. R dan Nn. M. Saat penerapan Nn. R tampak tenang dan rileks dibandingkan dengan Nn. M yang tidak tenang karena ada yang dipikirkan sehingga penurunan tingkat kecemasan yang paling banyak terjadi pada Nn. R dengan selisih penurunannya 9. Hasil penelitian ini dibuktikan oleh penelitian (Wahyuningsih & Eni, 2019) yang menunjukkan ketenangan dan rileks saat hipnosis lima (5) jari sangat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Mawarti, 2021) yang menjelaskan bahwa pada saat diberikan tindakan hipnosis lima (5) dalam keadaan rileks akan memberikan efek yang positif bagi reponden. Karena terapi hipnosis lima (5) jari ini mempengaruhi sistem limbik seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memicu timbulnya stress dan cemas.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden setelah diberikan penerapan

terapi hipnosis lima (5) jari selama 2 hari ditunjukkan dengan hasil selisih penurunan pada Nn. R dengan skor 9 sedangkan untuk Nn. M dengan selisih penurunan 7.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi hipnotis lima (5) jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di kampus 2 Universitas "Aisyiyah Surakarta selama 2 hari berturut-turut terdapat kesimpulan bahwa sebelum diberikan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. R yaitu dalam kategori tingkat kecemasan sedang sedangkan pada Nn. M yaitu termasuk dalam kategori tingkat kecemasan berat, setelah diberikan penerapan terapi hipnotis lima (5) jari pada Nn. R dalam kategori tingkat kecemasan ringan dan Nn. M masuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi hipnosis lima (5) jari, adapun keterbatasannya antara lain: 1) responden yang mempunyai pekerjaan tambahan, pengambilan responden dengan tingkat kecemasan berat tidak memberikan respon, 2) peneliti juga tidak dapat mengontrol aktivitas dan kegiatan apa saja yang dapat memicu kecemasannya meningkat. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir dengan jumlah responden dan waktu yang lebih maksimal.

6. DAFTAR REFERENSI

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran kejadian body shaming dan konsep diri pada remaja di SMKN 1 Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2371>
- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2022). PKM latihan hipnotis lima jari untuk menurunkan ansietas orang tua anak usia sekolah pada masa pandemi COVID-19 di Desa Gobah. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1254–1260. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.3408>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624. <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>
- Dwi Jayanti, D. M. A., Nopitawati, N. M., Thrisnadewi, N. L. P., Lestari, N. K. Y., & Sudarma, I. N. (2022). Peningkatan dukungan kesehatan jiwa psikososial COVID-19 melalui teknik relaksasi lima jari. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 31–41. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.85>
- Hastuti. (2018). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- I. Nengah, I. G. A. R., & I. Wayan Candra. (2019). Intervensi kognitif terhadap kecemasan remaja pasca erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 96–102.

- Izzah, U., Hariani, W. F., Winarna, N. B. A., & Kusumawati, D. (2022). Beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan sectio caesarea (SC) di RSI Fatimah Banyuwangi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(2), 146–153. <https://doi.org/10.32660/jpk.v8i2.621>
- Malfasari, et al. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Marrbun, A. S., Pardede, J. A., & Indah, S. (2019). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/568/396>
- Mawarti, & Yuliana. (2021). Hipnotis lima jari pada klien ansietas. *Jambi Medical Journal*, 9(3), 297–304.
- Priyono. (2021). Penerapan hipnosis lima jari terhadap ansietas sedang pada Ny. F dengan hipertensi. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 4–11.
- Rahmi, Y., & Marnola, I. (2020). Peningkatan kemampuan membaca pemahaman siswa melalui model pembelajaran cooperative integrated reading and composition (CIRC). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 662–672. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.406>
- Ramadhania, T., & Imamah, I. N. (2023). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa ners di Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i1.2551>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Science, A. (2023). Kontribusi manajemen referensi digital dan proses bimbingan terhadap penyelesaian proposal skripsi. 3(September), 1–21.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan hipnosis lima (5) jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57. <https://jceh.org/index.php/JCEH/issue/view/7>
- Wakyudin, H., & Putri, S. D. A. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2022). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). Terapi hipnotis lima jari pada lansia dengan gangguan kecemasan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 137–140. <https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.353>