

P-ISSN 2655-0024
E-ISSN 2655-6731



SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING RESEARCH
<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/SJNR/index>

EFEKTIVITAS HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN NURUSSHIBYAN SINGKAWANG

Nurjannah, Nurbani, Erni Juniartati, Sarliana Zaini
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Pontianak
Email: syamsudi020416@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transition period from childhood to adulthood that includes various changes, one of which is emotional. Anxiety is often an emotional change that teenagers experience. Perceived as a threat, anxiety describes feelings of worry. Five-finger hypnosis is a relaxation technique that helps to overcome anxiety by reducing stress and creating feelings of calm and comfort. **Research objective:** To determine the effectiveness of five-finger hypnosis in reducing anxiety in adolescents at the Nurusshibyan Singkawang Islamic Boarding School. **Research Method:** This study employs a quantitative experimental approach, utilizing a quasi-experiment design that includes a pretest-posttest and a control group. The study employed a stratified random sampling technique, involving a total of 36 respondents. **Results:** The research revealed that the level of anxiety was mild and moderate before receiving five-finger hypnosis, but it decreased to no anxiety and mild anxiety after the treatment. The effectiveness of five-finger hypnosis in reducing anxiety before and after being given five-finger hypnosis therapy to adolescents using the Wilcoxon statistical test shows a significant value of $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** The research finds that five-finger hypnosis is effective in reducing anxiety in adolescents at the Nurusshibyan Singkawang Islamic boarding school. Future researchers are expected to conduct research by applying five-finger hypnosis to final-year students.

Keywords: five-finger hypnosis, teenagers, anxiety

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi berbagai perubahan salah satunya yaitu, perubahan emosional. Perubahan emosional yang sering dialami remaja adalah kecemasan. Cemas merupakan gambaran perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman. Untuk mengatasi kecemasan hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan perasaan tenang dan nyaman. **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui efektivitas hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nurusshibyan Singkawang. **Metode Penelitian:** Metode penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *Quasi-eksperiments* (eksperimen semu) menggunakan rancangan *Pretest-Posttest With Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* dengan jumlah total responden sebanyak 36 responden. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima jari yaitu kecemasan ringan dan sedang, sedangkan tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnosis lima jari yaitu tidak mengalami kecemasan dan kecemasan ringan. Efektivitas hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari pada remaja dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian adalah hipnosis lima jari efektif terhadap penurunan kecemasan pada remaja di pondok pesantren nurusshibyan singkawang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian dengan menerapkan hipnosis lima jari pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: hipnosis lima jari, remaja, kecemasan

Alamat korespondensi :

Jl. Dr. Soetomo No.46 Jurusan Keperawatan Singkawang,
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi berbagai perubahan salah satunya yaitu, perubahan emosional. Perubahan emosional yang sering dialami remaja adalah kecemasan. Cemas merupakan gambaran perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman. Cemas atau ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Kecemasan pada remaja merupakan suatu perubahan situasi yang memengaruhi setiap orang dan dapat menimbulkan perasaan takut karena adanya ancaman dari dalam dan luar (Evan Wijaya et al., 2023).

Sebagai seorang perawat dalam asuhan keperawatan intervensi yang dapat diberikan dalam mengatasi kecemasan yakni terapi relaksasi. Terapi relaksasi merupakan penggunaan teknik peregangan untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti kecemasan. Terapi relaksasi yang dapat diberikan yaitu hipnoterapi. Hipnoterapi adalah penerapan teknik hipnosis untuk membantu individu mengalami perubahan yang positif dalam perilaku, percaya, dan perilaku impulsif. Hipnoterapi melibatkan penggunaan teknik hipnosis seperti hipnosis lima jari untuk membantu individu mengakses kemampuan pernapasan mereka dan mengatasi masalah yang mengancam.

Hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan perasaan tenang dan nyaman. Dengan menambahkan musik relaksasi ke hipnosis lima jari dapat mengintegrasikan pengaruh positif pada pasien seperti memberikan rasa ketenangan (Syaiful Anam & Bahrur Rosi, 2022).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *Quasi-eksperiments* (eksperimen semu) menggunakan rancangan *Pretest-Posttest With Control Group Design*. *Quasi-eksperiments* design memiliki kelompok kontrol, namun tidak bisa berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Pada penelitian menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti memberikan *Pretest* atau tes awal kepada objek yang akan

diteliti sebelum penelitian dimulai untuk memperoleh nilai awal siswa. *Posttest* diberikan di akhir penelitian yang akan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan penelitian. Pada kelompok intervensi diberi intervensi hipnosis lima jari, sedangkan pada kelompok kontrol diberi intervensi tarik nafas dalam (Sahir, 2021).

HASIL DAN PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Nurussibyan yang terletak di JL. Santri, Kelurahan Sekip Lama, Kecamatan Singkawang Tengah, Kota Singkawang, Provinsi Kalimantan Barat. Pondok pesantren Nurussibyan memiliki jumlah santri sebanyak 556. Penelitian dilakukan dari bulan Oktober 2023 sampai Juni 2024.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, kelas, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan

Tabel 1. Karakteristik Responden karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, kelas, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan

Karakteristik	Kontrol		Intervensi	
	N	%	N	%
Usia				
15	4	22,2	5	27,8
16	5	27,8	4	22,2
17	4	22,2	5	27,8
18	5	27,8	4	22,2
Total	18	100	18	100
Kelas				
10	6	33,3	6	33,3
11	6	33,3	6	33,3
12	6	33,3	6	33,3
Total	18	100	18	100
Jenis kelamin				
Laki-laki	18	100	0	0
Perempuan	0	0	18	100
Total	18	100	18	100
Tingkat Kecemasan				
Kecemasan Ringan	4	22,2	4	22,2
Kecemasan Sedang	14	77,8	14	77,8
Kecemasan Berat	-	-	-	-
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden menunjukkan hasil analisa karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, kelas, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan. Hasil

analisa menunjukkan responden penelitian yang berjumlah 36 responden berusia 15 sampai 18 tahun, dari kelas 11 sampai 12, terdiri dari perempuan pada kelompok intervensi dan perempuan dan laki-laki pada kelompok kontrol, dan tingkat kecemasan terdiri dari kecemasan ringan sebanyak 4 responden dan kecemasan sedang berat sebanyak 14 responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

b. Perbedaan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi

Variabel kecemasan	Kelompok intervensi		
	Mean	SD	Min-Max
Pre	19,56	5,490	8-26
Post	9,33	4,058	2-14

Tabel 4. Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok kontrol;

Variabel kecemasan	Kelompok kontrol		
	Mean	SD	Min-Max
Pre	16,33	4,640	7-24
Post	13,67	5,053	5-21

Berdasarkan tabel 3 dan 4 di atas menunjukkan perbedaan kecemasan sebelum diberikan perlakuan hipnosis lima jari kecemasan pada kelompok intervensi memiliki rata-rata 19,56 dan kelompok kontrol 16,33. Rentang nilai kecemasan pada kelompok intervensi yaitu 8 sampai 26, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rentang nilai 7 sampai 24.

Sesudah diberikan perlakuan hipnosis lima jari pada kelompok intervensi memiliki rata-rata 10,00 dan kelompok kontrol 13,67. Rentang nilai kecemasan sesudah diberi perlakuan hipnosis lima jari yaitu pada kelompok intervensi 2 sampai 14, sedangkan kelompok kontrol memiliki rentang nilai kecemasan 5 sampai 21

2. Uji Bivariat

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji statistik hasil penelitian, data dari respnden dilaukan uji normalitas data. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang, adapun hasil normalitas sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data

Variabel	Intervensi	Kontrol
Pre Test	0,341	0,652
Post Test	0,069	0,040

Berdasarkan tabel 5 diatas, hasil uji normalitas data yaitu data berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dan *man whitney*.

b. Perbedaan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 6. Hasil Uji Beda Sebelum dan sesudah diberikan intervensi Hipnosis Lima jari

Karakteristik	Intervensi	Kontrol	p value
	Mean Rank	Mean Rank	
Pre	22,14	14,86	0,038
Post	13,97	23,03	0,010

Perbedaan kecemasan sebelum diberikan perlakuan hipnosis lima jari kecemasan pada kelompok intervensi memiliki rata-rata 19,56 dan kelompok kontrol 16,33. Rentang nilai kecemasan pada kelompok intervensi yaitu 8 sampai 26, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rentang nilai 7 sampai 24.

Sesudah diberikan perlakuan hipnosis lima jari pada kelompok intervensi memiliki rata-rata 10,00 dan kelompok kontrol 13,67. Rentang nilai kecemasan sesudah diberi perlakuan hipnosis lima jari yaitu pada kelompok intervensi 2 sampai 14, sedangkan kelompok kontrol memiliki rentang nilai kecemasan 5 sampai 21.

c. Efektivitas Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nurushshiban Singkawang

Tabel 7. Hasil Uji Berpasangan nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari

	Intervensi	Kontrol
Karakteristik	<i>p value</i>	<i>p value</i>
<i>Pre-Post</i>	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 7. Pada kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan lebih tinggi dengan peringkat rata-rata 9,50 dibanding kecemasan pada kelompok kontrol dengan peringkat rata-rata 9,00. Nilai *p value* penurunan kecemasan pada kedua kelompok mengalami penurunan dengan nilai 0,000 ($<0,05$). Disimpulkan bahwa hipotesis yaitu H_0 ditolak, sedangkan H_1 diterima

Dari hasil dapat diketahui bahwa intervensi hipnosis lima jari memberikan perubahan yang disignifikan pada tingkat kecemas pada remaja di pondok Pesantren Nurushshibyan Singkawang.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil pada penelitian ini, karakteristik usia pada penelitian yaitu usia 15, 16, 17, dan 18 tahun. Usia ini masuk pada fase remaja awal seseorang dalam hidup. Fase remaja awal, seseorang mengalami ketidakseimbangan emosional. Disebabkan Faktor usia merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi individu. Dibuktikan melalui penelitian regulasi emosi bahwa semakin tinggi usia seseorang semakin baik regulasi emosional seseorang (Arselina et al., 2024).

Responden penelitian kelompok kontrol dan intervensi merupakan remaja yang masih duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA) yaitu kelas 10, 11, dan 12.. Pada penelitian kecemasan sedang banyak terjadi dikelas 12 yang picu oleh beberapa hal yakni mendekati ujian akhir sekolah, membuat keputusan jenjang setelah SMA, dan kepadatan kegiatan pondok pesantren yang akan menyambut bulan Ramadhan (Manurung & Siagian, 2020).

Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan. Kecemasan paling tinggi muncul pada perempuan dari pada laki-laki.. Akses lingkungan yang sulit membuat remaja perempuan merasa bosan dan monoton menjadi pemicu kecemasan remaja perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Sehingga akses yang sulit, peneliti

melakukan pembagian kelompok penelitian yang terbagi atas kelompok kontrol terdiri dari responden laki-laki dan kelompok intervensi terdiri dari perempuan. Berdasarkan teori, karakteristik masa remaja sebagai masa peralihan, remaja mengalami perubahan fisik dan psikologi sesuai dengan jenis kelamin sehingga menimbulkan perbedaan perubahan emosional. Menurut penelitian, tingkat kecemasan laki-laki lebih rendah karena laki-laki lebih kuat dalam menghadapi reaksi yang merugikan. Selain itu, perbedaan dari segi biologis yang berbeda mengani struktur otak dan hormon. Otak perempuan cenderung mudah aktif ketika sedang sedih dan khawatir. Hormon esterogen yang banyak terdapat pada perempuan merupakan hormon yang melibatkan perubahan mood pada perempuan (Assyifa et al., 2023).

2. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Hipnosis Lima Jari

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok (*p value* 0,038). Penelitian yang terdiri kelompok kontrol dan intervensi memiliki rata-rata kecemasan awal yang berbeda. Pada kelompok kontrol cenderung mengalami rata-rata kecemasan awal lebih rendah angka yang muncul daripada kelompok intervensi. Situasi lingkungan yang berbeda menurut asumsi peneliti menjadi pendukung kelompok kontrol lebih rendah walaupun perbedaan angka tersebut tipis. Kelompok kontrol dan intervensi berbeda tempat namun satu wilayah. Kelompok kontrol di gedung yang lebih terbuka, sedangkan kelompok intervensi lebih tertutup sehingga memicu perasaan bosan yang lebih pada kelompok intervensi.

Responden pada pengukuran kecemasan awal memiliki tingkat kecemasan terbanyak yakni kecemasan sedang. Kecemasan sedang merupakan kecemasan seseorang yang masih mampu memusatkan hal-hal pada yang penting saat ini dan mengesampingkan prioritas. Dampak kecemasan sedang pada responden yaitu perhatian yang menurun, kesabaran menurun, sakit kepala, sakit perut, dan mudah ngantuk. Akibat dari kecemasan sedang ini dapat meningkat menjadi kecemasan berat atau panik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada

santri penghafal Alquran akan menyebabkan turunnya kapasitas dalam menghafal alquran bahkan menurunnya motivasi dan menunda penyelesaian menghafal (Muliani & Lestari, 2023).

Kecemasan yang terjadi pada responden juga dipicu oleh masalah regulasi emosi dari diri remaja. Masalah regulasi dari dalam diri remaja di pondok pesantren berdampak terhadap konsentrasi dalam belajar dan menghafal, pengambilan keputusan, merasa tertekan, dan mudah rusaknya hubungan dengan orang lain akibat dari kesulitan dalam mengatur perasaan. Salah satu karakteristik remaja yakni emosi yang fluktuatif. Emosi yang fluktuatif akibat dari perubahan fisik dan perkembangan otak yang cepat. Remaja akan mengalami seperti kesulitan dalam mengatur emosi, menghadapi perubahan, mengatur perasaan, dan menghadapi konflik.

Kegiatan pondok pesantren yang terjadwal menimbulkan perasaan monoton pada remaja terhadap kehidupan yang dijalani. Kegiatan monoton memicu peningkatan tingkat kecemasan karena kurangnya stimulasi dan ketidakpastian dalam kehidupan. Kegiatan yang monoton menimbulkan perasaan bosan sehingga menyebabkan individu merasa terjebak dan tidak memiliki keinginan untuk sesuatu yang lebih. Sejalan dengan teori yang dijelaskan bahwa remaja memiliki karakteristik mudah frustrasi dengan aturan dan batasan yang diberlakukan oleh orang dewasa dan sudah mulai memikirkan masa depan.

Menurut Penelitian yang dilakukan Nuria (2023), faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja santri Penghafal Alquran yaitu karena terdapat stimulus dari lingkungan yang spesifik seperti kegiatan ujian dalam menghafal Alquran bagi santri di Insan Mulia *Boarding Pring sewu*. Beberapa faktor yang mendorong remaja santri mengalami kecemasan yakni jadwal yang padat, kegiatan yang monoton, dan kegiatan menghafal kitab. Faktor tersebut dapat menstimulus reseptor dalam meningkatkan produksi neuroregulatorinhibisi (GABA). GABA merupakan reseptor yang akibat dari adanya kecemasan (Fitria & Ifdil, 2020).

3. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Hipnosis Lima Jari

Pada penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang cukup signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah diberikan perlakuan (p value 0,010). Setelah diberikan intervensi, rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah dibanding tingkat kecemasan kelompok kontrol. Upaya yang diberikan pada kelompok intervensi yaitu terapi Hipnosis lima jari dan kelompok kontrol diberikan tarik nafas dalam yang dilakukan kurang lebih 10 menit sebanyak 6 kali pertemuan dalam 2 minggu pada kelompok intervensi dan tarik nafas dalam pada kelompok kontrol selama 2 sampai 3 menit sebanyak 6 kali dalam 2 minggu.

Hipnosis lima jari merupakan teknik melakukan relaksasi pernafasan dengan memanfaatkan lima jari sebagai afirmasi positif pada diri seperti, afirmasi sehat, afirmasi disayangi, afirmasi pujian, afirmasi keindahan dan perasaan lebih baik. Afrimasi baik yang diterima otak menyebabkan system limbik (*proksi hormone adrenalin*) memproduksi hormon menjadi tidak terlalu cepat. Mengakibatkan tubuh menjadi rileks dan terciptanya perasaan yang nyaman (Asmara et al., 2019).

Pada kelompok intervensi terdapat 14 orang mengalami penurunan kecemasan menjadi cemas ringan dan 4 orang tidak mengalami kecemasan. Faktor yang mempengaruhi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan yakni kualitas ucapan terapis dalam memilih kata yang baik dan berunsur seperti pram pemikir, sederhana, modus berorientasi pada saat ini, kalimat emotif, kalimat positif, pengucapan lancar, dan konsisten. Faktor lainnya yaitu musik relaksasi yang membantu responden merasa tenang dan nyaman. Faktor ini sudah termuat dalam Standar Operasional Prosedur untuk hipnosis lima jari (Saswati et al., 2020).

Dukungan berupa motivasi pengetahuan, dan kepercayaan terhadap terapis dan terapi merupakan bagian penting dalam meningkatkan efektifitas hipnosis lima jari. Menurut asumsi peneliti, sikap kooperatif yang diberikan oleh responden merupakan faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam kegiatan terapi hipnosis lima jari. Pada kelompok intervensi yang terdiri atas remaja

perempuan menjadi kemudahan peneliti dalam mengajak kerja sama antara terapis dan responden dalam penelitian. Tidak timbulnya rasa canggung dari peneliti dalam melakukan hipnosis lima jari sehingga mendukung konsentrasi dari terapis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofrida (2020), setelah diberikan hipnosis lima jari kecemasan menurun menjadi 6,40 menunjukkan adanya pengaruh diberikannya latihan hipnosis lima jari dalam penurunan ansietas pada klien diabetes melitus yang mengalami kecemasan. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Indah (2021), terdapat perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari akan mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga memengaruhi pengeluaran hormon yang memicu munculnya kecemasan.

Tarik nafas dalam merupakan teknik mengalihkan sumber kecemasan. Tarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan otot dan stress, serta mengurangi detak jantung yang cepat. Pada penelitian terapi tarik nafas dalam yang dilakukan pada kelompok kontrol mampu mengurangi tingkat kecemasan responden namun tidak menurunkan kecemasan pada semua responden. Terdapat 9 responden dengan kecemasan sedang yang tidak mengalami penurunan kecemasan. Faktor pendorong tidak terjadi penurunan kecemasan secara menyeluruh yaitu tarik nafas dalam tidak mengubah pola pikir responden. Menurut asumsi peneliti, kecemasan yang terjadi pada remaja sebagian besar dikarenakan oleh faktor pikiran responden.

4. Efektivitas Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan pada Remaja Di Pondok Pesantren

Kecemasan adalah respon yang terjadi ketika seseorang mengalami ancaman. Kecemasan yang apabila tidak teratasi akan menimbulkan masalah fisik dan psikis. Berdasarkan Analisis, peringkat rata-rata nilai penurunan kecemasan pada kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi, hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang signifikan sebelum

dan sesudah diberi perlakuan pada tingkat kecemasan (p value 0,000).

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi dengan menyentuh jari-jari dengan memberikan afirmasi positif. Manfaat hipnosis lima jari salah satunya yaitu mengatasi kecemasan dengan mengubah pola pikir dan perilaku seseorang (Setiawan & Imamah, 2023).

Intervensi hipnosis lima jari yang dilakukan oleh peneliti pada 36 orang menunjukkan bahwa terapi rutin selama 2 minggu dengan frekuensi 6 kali pertemuan efektif menurunkan kecemasan pada remaja di pondok pesantren Nurushshiban Singkawang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indah (2021), menunjukkan bahwa setelah dilakukan Intervensi hipnosis lima jari dari 12 responden terdapat 3 responden dengan penurunan kecemasan <14 , sebelum dilakukan Intervensi pada tingkat kecemasan berat. Gejala yang masih timbul setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari yaitu perasaan cemas dan gelisah (Mawarti & Yuliana, 2021).

Tahapan sesi hipnoterapi dengan teknik hipnosis lima jari meliputi pra-induksi, induksi, *deepening*, sugesti, dan terminasi. Tahapan dilakukan bertujuan untuk responden mencapai tujuan terapi. Pra-induksi merupakan tahap membangun hubungan ringan dengan responden melalui percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal lainnya yang bersifat mendekatkan ahli hipnosis secara mental terhadap responden. Pada tahap induksi responden terapis memandu responden kedalam keadaan hipnosis yang membawa responden menjadi lebih rileks dan fokus. Tahap selanjutnya yakni tahap *deepening*. Terapis memandu responden untuk menjadi lebih dalam keadaan hipnosis sehingga dapat lebih mudah menerima sugesti dan mengubah kebiasaan. Terapis memberikan sugesti kepada responden untuk mengubah kebiasaan, mengatasi trauma, atau mengurangi kecemasan. Sugesti yang diberikan berupa kata-kata yang diucapkan secara langsung. Di tahap akhir dilakukan tahap terminasi. Terapis akan memberikan sugesti kepada

responden untuk kembali ke kesadaran non-hipnosis atau kembali ke keadaan normal.

Pada kelompok intervensi, sebanyak 4 responden dengan kecemasan ringan dan 14 responden dengan kecemasan sedang. Setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan menjadi 4 responden dengan tidak mengalami kecemasan dan 14 responden dengan kecemasan ringan. Penurunan kecemasan pada kelompok intervensi merupakan manfaat yang ditimbulkan dari pemberian hipnosis lima jari yakni mengatasi kecemasan.

Hipnoterapi dengan hipnosis lima jari secara fisiologis bekerja dengan gelombang otak. Cara kerja otak saat dilakukan hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis. Cara kerja otak saat dilakukan hipnosis lima jari berada pada gelombang otak theta dan alpha yang biasanya terjadi ketika seseorang sedang rileks atau dalam keadaan meditasi yang memungkinkan subjek untuk lebih mudah menerima sugesti dan mengubah pola pikir. Hipnosis lima jari mengubah aktivitas otak seperti penurunan aktivitas di bagian otak yang berkaitan dengan kekhawatiran dan peningkatan aktivitas di bagian otak yang terkait dengan relaksasi. Hipnosis lima jari meningkatkan sugesti serta keyakinan pada suatu positif yang timbul berdasarkan konsep dalam pikiran yang menyebabkan energi positif hadir pada subjek yang melakukannya.

Pada kelompok kontrol, sebanyak 4 responden dengan kecemasan ringan dan 14 responden dengan kecemasan sedang. Setelah diberikan perlakuan tarik nafas dalam mengalami penurunan kecemasan menjadi 1 responden dengan tidak kecemasan, 8 responden dengan kecemasan ringan, dan 9 kecemasan sedang. Dari perlakuan yang didapat ditemukan sedikit perubahan yang didapat dibanding kelompok yang diberikan perlakuan hipnosis lima jari.

Terapi relaksasi nafas dalam yang merupakan terapi yang diberikan pada kelompok kontrol. Teknik yang melibatkan pernafasan lambat dengan cara memjamkan mata, menarik nafas dalam

melalui hidung, dan menghembuskan udara melalui mulut secara perlahan. Relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi kecemasan. Kelemahan yang ditemukan sebagian responden tidak terjadi perubahan pada perasaan kecemasan pada point takut dengan pikiran sendiri pada kuesioner.

Dari rata-rata hasil pemeriksaan kecemasan setelah diberikan perlakuan penurunan kecemasan lebih tinggi terjadi pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol walaupun kelompok intervensi terdiri dari perempuan. Penurunan kecemasan pada remaja di pondok pesantren nurussibyan dengan pemberian terapi hipnosis lima jari dapat diromendasikan dalam upaya penurunan kecemasan pada remaja. Kesuksesan dalam intervensi hipnosis lima jari didorong oleh faktor-faktor seperti kerja sama dalam penelitian, lingkungan yang nyaman dan kondusif, dan waktu pelaksanaan dalam kondisi istirahat karena subjek mampu meningkatkan daya konsentrasi dalam pelaksanaan hipnosis lima jari.

KETERBATASAN

Hipnosis lima jari harus dilakukan pada kondisi yang kondusif dan nyaman. Pada penelitian ini untuk mendapat tempat yang nyaman dan kondusif membutuhkan kerja sama antar semua pihak. Karena lingkungan yang dekat satu sama lain membutuhkan waktu yang tepat untuk terciptanya ketenangan seperti waktu jam belajar. Hal ini dikarenakan, subjek yang tidak ikut akan mengikuti pembelajaran dikelas. Apabila dilakukan saat jam istirahat maka akan terdengar suara-suara yang mengganggu.

Pada penelitian, kelompok intervensi yang diberikan terapi hipnosis lima jari terdiri atas 18 responden berjenis kelamin perempuan dan pada kelompok kontrol terdiri dari 18 responden berjenis kelamin laki-laki. Kelompok yang dibuat secara terpisah antara laki-laki dan perempuan disebabkan efisiensi waktu dan aturan yang tidak memperbolehkan mencampurbaurkan antara laki-laki dan perempuan. Sehingga dapat menimbulkan bias pada penelitian karena menurut teori tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan berbeda. Wanita cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi dan memiliki tingkat kepekaan

yang lebih tinggi terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Sehingga kelompok intervensi dan kontrol dengan jenis kelamin yang berbeda bisa menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas penerapan hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nurussibyan Singkawang maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nurussibyan Singkawang yaitu usia dan kelas. Usia, kelas, dan jenis kelamin mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nurussibyan Singkawang.
2. Tingkat kecemasan reseponden sebelum diberikan hipnosis lima jari pada kelompok intervensi yaitu kecemasan sedang dan ringan. Nilai rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 19,56, sedangkan pada kelompok kontrol lebih rendah yaitu 16,33. Pada kedua kelompok memiliki nilai signifikan sebesar $0,038 < 0,05$.
3. Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan hipnosis lima jari pada kelompok intervensi yaitu tidak mengalami kecemasan dan cemas ringan. kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata lebih rendah yaitu dengan nilai 9,33 dan kelompok kontrol lebih tinggi yaitu 13,67. Pada kedua kelompok terdapat perbedaan nilai yang signifikan yaitu $0,010 < 0,05$.
4. Penerapan hipnosis lima jari efektif terhadap penurunan kecemasan pada kelompok intervensi remaja di Pondok Pesantren Nurussibyan Singkawang. Nilai signifikan yang muncul sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga hipnosis lima jari memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nurussibyan Singkawang.

DAFTAR PUSTAKA

Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 161–168.

file:///C:/Users/USER/Downloads/13500-41572-1-PB.pdf

- Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2019). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Urecol*, 329–334.
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333.
<https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & B.E. Saptanno, L. (2023). Levels of Depression and Anxiety in Productive Age. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.29210/120202592>
- Manurung, E., & Siagian, N. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan siswa SMA swasta terhadap pandemi COVID-19. *Nursing Inside Community*, 3(1 Desember), 8–14.
<https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/372>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Muliani, N., & Lestari, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Santri Menghafal Al-Qur'an. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 345–354.
- Sahir, H. S. (2021). *Metodologi Penelitian* (M. S. Dr. Ir. Try Koryati (ed.)). PENERBITAN KBM INDONESIA.
- 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>
- 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.

Syaiful Anam, & Bahrur Rosi. (2022).
Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak.
*DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan &
Konseling Islam*, 1(2).
<https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.108>