



## PENGARUH PEMBERIAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES TANA TORAJA

Catherina Bannepadang<sup>1</sup>, Agustina Marna<sup>2</sup>, Natalia Somba<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja

[catherinaedy@gmail.com](mailto:catherinaedy@gmail.com)

### Abstrak (Indonesia)

Kecemasan seringkali dialami oleh mahasiswa terutama dalam tahapan menyusun skripsi. Skripsi yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Hipnotis 5 jari merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *control group design pre-test –post-test*. Penelitian ini dilakukan 15 Juni 2019-28 Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Stikes Tana Toraja. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 40 Responden. Kemudian dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan *Hamilton anxiety rating scale (HARS)*.

Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai  $p\text{-value}=0.001$  atau  $p < \alpha = 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan bermakna tingkat konsentrasi pretest dan posttest setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari. Sedangkan hasil perbedaan tingkat kecemasan kelompok intervensi terapi hipnotis 5 jari dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil nilai  $p < 0.001$  atau nilai  $p < \alpha = 0.05$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara post test kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan Terapi hipnotis 5 jari pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Disarankan penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa terutama didalam menangani kecemasan serta aktif dalam menjalankan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri dalam keadaan rileks demi menjaga kesehatan.

Kata kunci: Terapi Hipnotis 5 Jari, skripsi, Mahasiswa dengan kecemasan

### Abstract (English)

*Anxiety is often experienced by students, especially in the stages of writing a thesis. Thesis that is considered heavy and not in accordance with individual abilities can cause anxiety. 5 finger hypnosis is one way to reduce students' anxiety levels. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of 5 finger hypnosis therapy on reducing students' anxiety levels in writing thesis*

---

*The design of this study used a quasi-experimental research with a control group design approach pre-test – post-test. This research was conducted 15 June 2019-28 June 2019. The population in this study were undergraduate nursing students who were preparing a thesis at Stikes Tana Toraja. Respondents were selected using a purposive sampling technique with a sample size of 40 respondents. Then they were divided into a treatment group and a control group. Collecting data using Hamilton anxiety rating scale (HARS).*

*Based on data processing using the Wilcoxon test in the intervention group, the p-value = 0.001 or  $p < 0.05$ , which means that there is a significant difference in the pretest and posttest concentration levels after 5 finger hypnosis therapy is given. While the results of the difference in the level of anxiety in the 5 finger hypnosis intervention group and the control group using the Mann-Whitney test, the results obtained a p-value of 0.001 or a p value  $< 0.05$ , meaning that there was a significant effect between the post-test of the intervention group and the control group.*

*The conclusion from this study was that there was a significant effect on the intervention group and the control group after 5 finger hypnosis therapy was performed on students who were writing a thesis. It is recommended that this research be useful for students, especially in dealing with anxiety and being active in carrying out 5 finger hypnosis therapy independently in a relaxed state to maintain health.*

*Keywords: 5 finger hypnosis therapy, thesis, student with anxiety*

*\*Correspondent Author : Catherina Bannepadang*

*Email : [catherinaedy@gmail.com](mailto:catherinaedy@gmail.com)*

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dalami, 2009).

*The Anxiety and Association of America* dalam Kaplan & Sadock (2012) menuliskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi diderita oleh 40 juta populasi orang dewasa di Amerika pada usia 18 tahun atau lebih (18 % dari populasi). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hidayat pada tahun 2010 mengenai prevalensi gangguan kecemasan di Asia selama satu tahun didapatkan berkisar 3,4% mengalami kecemasan. Resiko kecemasan dapat terjadi pada siapapun, salah satunya adalah mahasiswa. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *The Association For University and College Counseling Center Directors Annual Survey*, yang diikuti oleh 400 universitas dari Amerika, Kanada, Eropa, Timur tengah, Asia, dan Australia, diperoleh hasil 41,6% mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi (Mistler, et.al, 2012).

Fenomena khusus yang ditemukan di Indonesia adalah cukup tingginya kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kasmonah pada tahun 2010 di Universitas Negeri Semarang yang meneliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan reguler dalam menyusun skripsi diperoleh 18,7% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 48% mengalami kecemasan sedang, 24% mengalami cemas ringan dan 9,3% tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yg dilakukan oleh Henry pada tahun 2014 di Universitas Negeri Gorontalo mengenai hubungan faktor eksternal *stresor psikolog sosial* dengan tingkat kecemasan pada

mahasiswa dalam menyusun skripsi diperoleh hasil 71 responden 58,7% mengalami kecemasan sedang dan 34 orang 38,1% mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (ansiolitik anxiolytic) dapat membantu menurunkan anti cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi nonfarmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan terapi hipnotis 5 jari (Suyatno, 2009).

Teknik hipnotis 5 jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi *Self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stress dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Hastuty, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Noorkasiani pada tahun 2014 mengenai efektifitas terapi hipnotis 5 Jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan di Jakarta Timur menunjukkan hasil hipnotis 5 jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan p-value  $\alpha$  0,019.

Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Sonia pada tahun 2014 mengenai Pengaruh Latihan 5 Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di irna Bedah RSUD DR. M Djamil Padang. Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa hipnotis 5 jari mampu menurunkan kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ditemukan data dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Tana Toraja bahwa jumlah mahasiswa yang telah menyusun skripsi dari tahun 2009 sampai 2019 sebanyak 627 mahasiswa. Kemudian mahasiswa yang sementara menyusun skripsi tahun 2019 yaitu sebanyak 117 mahasiswa. Peneliti telah melakukan wawancara awal kepada 10 mahasiswa yang sementara menyusun skripsi dan diperoleh informasi bahwa semua mahasiswa mengatakan merasakan kecemasan dalam mengerjakan skripsi, kesulitan yang paling utama adalah mencari referensi yang relevan, takut bertemu dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing skripsi susah ditemui, apabila dalam mengerjakan skripsi dengan keadaan berisik membuat subyek tidak bisa berkonsentrasi, merasa gelisah, selera makan berkurang, mengeluh sering pusing-pusing, cemas, stress, malas dan sulit tidur karena terlalu memikirkan skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Stikes Tana Toraja Kabupaten Toraja Utara 2019.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kelompok kontrol, dilakukan di Kampus STIKES Tana Toraja pada bulan Mei 2019 dengan yang jumlahnya adalah 58 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk melihat gambaran karakteristik responden dan mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Gambaran karakteristik responden yang ditampilkan dalam penelitian ini meliputi: usia dan jenis kelamin.

a. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan umur

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur Kelompok intervensi di Stikes Tana Toraja**

Kelompok intervensi	Frekuensi	Persentase
	n	%
21	4	20.0
22	10	50.0
23	4	20.0
25	1	5.0
28	1	5.0
Total	20	100.0

Sumber : Data primer 2019

Pada tabel 5.1 distribusi responden berdasarkan umur didapatkan hasil umur 22 tahun sebanyak 10 orang (50%), umur 23 tahun sebanyak 4 orang (20%), umur 21 tahun sebanyak 4 orang (20%), umur 25 tahun sebanyak 1 orang (5%) dan umur 28 tahun sebanyak 1 orang (5%).

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur Kelompok Kontrol di Stikes Tana Toraja**

Kelompok kontrol	Frekuensi	Presentase
	n	%
21	1	5
22	8	40
23	8	40
24	3	15
Total	20	100.0

Sumber : Primer Data 2019

Pada tabel 5.2 distribusi responden berdasarkan umur didapatkan hasil umur 23 tahun sebanyak 8 orang (40%), umur 22 tahun sebanyak 8 orang (40%), umur 24 tahun sebanyak 3 orang (15%) dan umur 21 tahun sebanyak 1 orang (5%).

b. Distribusi frekuensi Responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 5.3**  
**Distribusi frekuensi jenis kelamin responden berdasarkan kelompok Kontrol di Stikes Tana Toraja**

Kelompok Kontrol	Frekuensi	Presentase
	n	%
Perempuan	12	60
Laki-laki	8	40
Total	20	100

Sumber: primer data 2019

Pada tabel 5.3 maka didapatkan distribusi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 (60%) dan responden laki-laki sebanyak 8 orang (80%).

**Tabel 5.4**  
**Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden BerdasarkanKelompok Intervensi**

Kelompok intervensi	Frekuensi	Presentase
	n	%
Perempuan	17	85
Laki-laki	3	15
Total	20	100

Sumber: Primer data 2019

Pada tabel 5.4 maka didapatkan distribusi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi mayoritas responden perempuan sebanyak 17 orang (85%) dan responden laki-laki sebanyak 3 orang (15%).

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi

**Tabel 5.5**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Intervensi Pre-Test Di Stikes Tana Toraja.**

Kelompok intervensi	Frekuensi	presentase
	n	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	1	5
Sedang	13	65
Berat	6	30
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 orang (65%).

**Tabel 5.6**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Intervensi Post-Test Di Stikes Tana Toraja.**

Kelompok intervensi	Frekuensi	presentase
	n	%
Tidak ada kecemasan	6	30
Ringan	13	65
Sedang	1	5
Berat	0	0
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan setelah dilakukan intervensi, mayoritas responden tingkat kecemasan ringan sebanyak 13 orang (53%).

- d. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

**Tabel 5.7**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol di Stikes Tana Toraja**

Kelompok kontrol	Frekuensi	Presentase
	n	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	3	15
Sedang	15	75
Berat	2	10
Total	20	100

Sumber: Primer data 2019

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 orang (75,0%).

## 2. Analisa Bivariat (Uji Beda)

Analisis bivariat (uji beda) bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi (*before-after*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan adalah *Mann whitney*. Analisa bivariat pada uji beda bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan pada kedua kelompok intervensi dan kelompok kontrol, uji yang digunakan adalah *Mann Whitney*.

a. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi terapi hipnotis 5 jari dengan uji beda berpasangan *non-parametric* menggunakan *Wilcoxon*. Hasil uji beda berpasangan dapat dilihat pada tabel 5.8 di bawah ini.

**Tabel 5.8**  
**Hasil Analisis Perbedaan Tingkat kecemasan Responden Kelompok Intervensi Terapi hipnotis 5 jari**

	n	Median (minimum- maksimum)	Rerata $\pm$ s.b.	p
Intervensi <i>post-test</i>	20	3.00 (2-4)	3,25	
intervensi <i>pre-test</i>	20	2.00 (1-3)	1.75	0.001

Sumber: primer data 2019

Dengan uji *wilcoxon*, diperoleh Signifikan 0.001. karena nilai  $p < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna tingkat kecemasan pada intervensi *post-test* dan intervensi.

b. Analisa Uji Beda independen Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi Hipnotis 5 jari dengan kelompok kontrol.

Perbedaan tingkat kecemasan kelompok intervensi hipnotis 5 jari dengan kelompok kontrol menggunakan Uji Beda *Non-Parametrik* menggunakan Uji *Mann Whitney*.

**Tabel 5.9**  
**Hasil Uji Beda Independen Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi Hipnotis 5 jari Dengan Kelompok Kontrol**

	n	Median (minimum- maksimum)	Rerata $\pm$ s.b.	p
Kelompok Intervensi	20	2.00 (1-3)	1.75	
Kelompok Kontrol	20	3.00 (2-4)	2.95	0.001

Sumber: primer data 2019

Dengan uji *Mann Whitney*, diperoleh *Significancy* 0.001. karena nilai  $p < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan analisis data dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari.

## B. Pembahasan

a. Tingkat kecemasan *Pre Test* pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pada responden kelompok intervensi menunjukkan bahwa ada 13 orang mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang sebelum di lakukan intervensi hal ini disebabkan oleh karena timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan seperti (tidak bisa berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, ataupun perasaan malas muncul), sedangkan mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan berat ada 6 orang (30%) ini disebabkan karena mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak mampu untuk

mengerjakan skripsi, hilang rasa percaya diri, gugup, keringat berlebihan, tidak bisa berkonsentrasi penuh dan secara sadar merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya syaraf onotom. mahasiswa mayoritas responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 orang (5%) hal ini disebabkan karena mereka mampu menguasai dan memahami skripsi yang di kerjakan walaupun masih ada sedikit ketegangan dan ketakutan dalam mengerjakan skripsi tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Eka Wahyuni beliau melakukan penelitian Terapi tertawa dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang menyusun skripsi di pada tahun 2011 dan didapatkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan data bahwa jumlah sampel yang digunakan sebanyak 13 responden alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner data yang diperoleh memperlihatkan seluruh mahasiswa mengalami kecemasan diantaranya cemas ringan sebanyak 7 orang (35%) kecemasan sedang sebanyak 4 orang (20%) dan kecemasan berat 2 orang (10%).

Penelitian yang dilakukan oleh Mujiah dkk pada tahun 2009 yang membahas kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa stress dalam menyusun skripsi yaitu antara lain kendala internal yang meliputi malas, kurang motivasi dan takut bertemu dosen pembimbing. Sedangkan kendala eksternal meliputi dosen pembimbing, skripsi yang sulit ditemui, kesulitan mencari literature, terbatasnya dana dan metodologi penelitian.

b. Tingkat kecemasan *Post Test* pada kelompok intervensi

Berdasarkan uji statistik dengan *Wilcoxon* pada kelompok intervensi *postest* didapatkan hasil tingkat kecemasan responden terapi hipnotis 5 jari sebanyak 13 orang (65.0%) mengalami kecemasan ringan, Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan pemberian hipnotis 5 jari responden mengikuti aturan sesuai prosedur terapi, selain itu responden juga berkonsentrasi dalam hipnoterapi. Yang dapat membuat kecemasan responden berkurang, dimana diketahui bahwa pemberian terapi hipnotis 5 jari dapat menurunkan kecemasan tetapi sesuai dengan prosedur yang ada. Sedangkan yang mengalami kecemasan sedang 1 orang (5%) dari wawancara yang dilakukan pada saat penelitian ada yang mengatakan tidak bisa berkonsentrasi dan pikirannya masih melayang. Selain itu responden juga mengatakan bahwa masih cemas akan tahap skripsi berikutnya (ujian skripsi), sementara itu yang tidak mengalami kecemasan ada 6 orang (30%) diketahui bahwa terapi hipnotis 5 jari dapat menimbulkan relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress seperti halnya hasil wawancara yang di kemukakan oleh beberapa responden bahwa setelah mereka di berikan terapi hipnotis 5 jari mereka merasakan ketenangan batin, tubuh menjadi rileks, tidur nyenyak, daya ingat menjadi baik. Dan pada saat dilakukan hipnoterapi responden juga berkonsentrasi penuh dikarenakan jauh dari kebisingan, merasa senang dan dapat mengikuti instruksi yang diberikan.

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

Analisa yang didapatkan dengan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui Pengaruh terapi hipnotis 5 jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten pada tahun menunjukkan

pengaruh yang signifikan, yakni  $p= 0.000$  ( $p<0,005$ ) ini berarti terdapat perbedaan kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi.

c. Tingkat Kecemasan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pada responden kelompok kontrol Tingkat kecemasan yang di ukur dengan skala HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) sebagai instrument dalam pengukuran tingkat kecemasan pada responden yang mengalami kecemasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 orang (15%) hal ini disebabkan karena adanya perasaan yang tidak menyenangkan (daya niat dalam mengerjakan skripsi berkurang) di tambah lagi adanya tekanan dari orang-orang sekitar yang menuntut agar dapat menyelesaikan skripsi secepatnya. Kecemasan ringan sebanyak 3 orang (15%) ini disebabkan karena mereka dapat mengontrol dan mengatur waktu tanpa di berikan terapi hipnotis 5 jari dengan cara beristirahat dan berinteraksi dengan orang-orang sekitar contohnya ada pendapat atau masukan dari pembimbing ataupun kerabat dalam mengerjakan skripsi. Dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (10%) ini disebabkan karena mahasiswa kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi dan tidak adanya dukungan ataupun perlakuan yang dapat membantu menurunkan kecemasan (terapi).

Kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah hal yang wajar, Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Kasmonah (2010) di Universitas Negeri Semarang dengan judul tingkat kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan regular dalam menyusun skripsi diperoleh 18%,7 mahasiswa mengalami kecemasan berat, 48% mengalami keceasan sedang, 24% mengalami kecemasan ringan dan 9,3% tidak mengalami kecemasan. Rata-rata penyebab mahasiswa mengalami kecemasan adalah berbagai stresor yang ditimbulkan pada proses penyusunan skripsi, mulai dari kemampuan akademis yang kurang memadai, kesulitan untuk mengurus administrasi, sulitnya menemui dosen pembimbing karna kesibukan dosen, komunikasi interpersonal yang tidak efektif antara mahasiswa dan dosen pembimbing, adanya keterbatasan buku-buku yang ada dipustaka, masalah biaya yang dibutuhkan dalam proses penyusunan skripsi, tekanan dari orang-orang terdekat dan kurangnya motivasi (Slamet 2014).

d. Pengaruh terapi Hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Teknik hipnotis 5 jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut nadi, denyut jantung, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran *hormone* yang dapat memicu timbulnya kecemasan (Hastuty dan Arumsari, 2015).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Teofilus Evangelista (2016) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi hipnotis 5 jari pada 16 responden terjadi perubahan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signn Rank Test* dengan nilai signifikan 0.043 yang berarti  $p<0.05$ , sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh antara hypnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik Mandiri Mulyio Rejo Sukun Malang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arum Dwi Astuti, 2017) tentang pengaruh hipnotis 5 jari terhadap penurunan kecemasan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebomen yang mengatakan terjadi penurunan yang signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang (3,3%), dan kecemasan sedang menjadi ringan (96,7%), dengan nilai  $p$ -value 0.000.

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

Hipnotis 5 jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnotis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya (Mu'aforo, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noorkasiani pada tahun 2014 mengenai efektifitas terapi hipnotis 5 Jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan di Jakarta Timur menunjukkan hasil hipnotis 5 jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan  $p$ -value  $\alpha$  0,019 pada  $\alpha = 0.05$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi hipnotis 5 jari terhadap pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Retno Yuli Astuty 2015) pada 18 responden, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (1%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang. Adapun hasil uji statistik didapatkan hasil  $p = 0.000$  ( $p < 0,5$ ).

## KESIMPULAN

Penelitian tentang pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dilaksanakan 12 juni 2019-29 juni 2019. Responden berjumlah 40 orang yang terdiri dari kelompok intervensi 20 orang dan kelompok kontrol 20 orang dengan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil  $p$ -value = 0.001 atau  $p < 0.05$ .
2. Ada perbedaan pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi kepada kelompok intervensi dengan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai  $p$ -value = 0.001 atau  $p < 0.05$ .
3. Berdasarkan uji statistik diketahui ada perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terapi hipnotis 5 jari dengan nilai  $p$ -value = 0.001 atau  $p < 0.05$

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Halim, D. A. (2016). Penelitian. *Pengaruh Pemberian BOOKLET Dalam Meningkatkan Persepsi Dan Sikap Keluarga Untuk Mendukung Lansia Memanfaatkan Posyandu Lansia*.
- Abdul, A. (2016). Pengaruh BOOKLET dalam meningkatkan persepsi dan sikap. *pengaruh pemberian Booklet dalam meningkatkan persepsi dan sikap keluarga untuk mendukung lansia memanfaatkan posyandu lansia*, 276.
- Afreliyaningsih. (2019). hubungan sikap lansia dengan pemanfaatan posyandu . *Hubungan Sikap Lansia Dengan Pemanfaatan Posyandu Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk kota semarang*, 14.
- Afreliyaningsih, M. A. (2020). Hubungan Sikap Lansia Dengan Pemanfaatan Posyandu. *Hubungan Sikap Lansia dengan pemanfaatan posyandu di kelurahan genuksari kecamatan genuk kota semarang*.
- Afianti, R. (2015). *Acne vulgaris pada remaja*. Lampung: J Majority volume 4, nomor 6, Februari 2015.
- Apidianti, S. (2017). Hubungan Antara persepsi Lansia Dengan Keaktifan. *Hubungan Antara Persepsi Lansia Dengan Keaktifan Datang Ke Posyandu Di Polindes Larangan Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan*, 65.

- Apidiyanti, S. P. (2017). Hubungan Antara Persepsi Lansia Dengan Keaktifan. *Hubungan Antara Persepsi Lansia Dengan Keaktifan Datang Ke Posyandu Di Polindes Larangan Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan*.
- Arikuntono. (2010). *Statistik Keperawatan*. Jakarta.
- Carole Wade, C. T. (2014). *Psikologi Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Dewi, dkk. (2015). *Teori dan Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Dianovinina, K. (2018). *Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- dkk, j. (2018). dukungan keluarga dalam pemanfaatan posbindu. *dukungan keluarga dalam pemanfaatan pobindu oleh lansia di wilayah ouskesmas haurgeulis kabupten indramayu*, 86.
- DR Mentari. (2016). *Latar belakang acne atau jerawat*. Padang.
- Fadhilah Ningsih. (2010). *FAKTOR– FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP POLA MAKAN ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK MARINA DUSUN CINIAYO DESA PANYANGKALANG*. Makassar.
- Fadhilah Ningsih. (2010). *Faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah*. Makassar.
- Fadhilah, N. (2012). faktor-faktor yang berhubungan dengan. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Blitarejo Kecamatan GadingRejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2012*.
- Faisa Yuniati, Y. D. (2014). Pemanfaatan posyandu lanjut usia. *Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia*.
- Hertiwi, P. N. (2020). *Peran posyau lansia dalam menjaga kualitas hidup para senior*. yogyakarta.
- Ismael, S. S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Ismandasari, F. (2019). *Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Ismandasari, F. (2019). *Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Keliat, dkk. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Keliat, dkk. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Keliat, dkk. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas* . Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- kemenkes. (2011). *digilib.unimus*. Retrieved maret 25, 2021, from posyandu lansia ad: [digilib.unimus.ac.id](http://digilib.unimus.ac.id).
- Kemenkes. (2015). *Situasi Kesehatan dan Reproduksi Remaja*. Jakarta selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2018, Juni 8). *Pengertian Kesehatan Mental*. Retrieved Maret 29, 2021, from Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat: [promkes.kemkes.go.id](http://promkes.kemkes.go.id)
- Kemenkes. (2018, Oktober 9). *Prevalensi Depresi di Indonesia*. Retrieved Maret 25, 2021, from Databoks: <https://databoks.katadata.co.id>
- Kustantya, N. (2019). Akses Pelayanan Kesehatan yang tersedia pada penduduk lanjut. *Akses Pelayanan Kesehatan Yang Tersedia pada penduduk lanjut usia wilayah perkotaan di indonesia*.
- Martono, N. (2007). *Infeksi Nosokomial-Superbakteri Rumah Sakit di Indonesia "Undercover Case"*.

- Mashuri, A. d. (2013). Dukungan keluarga dalam pemanfaatan. *Dukungan keluarga dalam pemanfaatan posbindu oleh lansia di wilayah puskesmas hargeulis kabupaten indramayu* , 84.
- Mbuilima, dkk. (2017). Gambaran persepsi masyarakat tentang manfaat posyandu. *Gambaran persepsi masyarakat tentang manfaat posyandu lansia di kelurahan naioni RW kecamatan alak kota kupang*, 28.
- Mbuilima, I. K. (2019). Gambaran Tentang Persepsi Pemanfaatan Posyandu. *Gambaran Persepsi masyarakat tentang manfaat posyanu lansia di kelurahan naioni RW 04 kecamatan alak kota kupang* .
- Mengko.dkk, V. V. (2015). Pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas teling. *pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas teling atas kota manado*, 481.
- Moeloek, N. F. (2015). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Jiwa*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Andi.
- Nadirah, I. H. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pemanfaatan Kunjungan. *Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pemnfaatan Kunjungan Posyandu Lansia*, LPPM akademi keperawatan.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Fatah. (2017). *Hubungan pola makan terhadap anak usia prasekolah*. Purwokerto.
- Pertiwi, S. W. (2020, September 21). *Tahun ini jumlah lansia 10,6% dari populasi indonesia*. Retrieved april 25, 2021, from Media indonesia: <http://m.mediaindonesia.com>
- PF Ningrum. (2016). *Hubungan antara acne vulgaris dengan tingkat kualitas hidup*. Sumatera Utara.
- PF Ningrum. (2016). *Hubungan antara acne vulgaris dengan tingkat kualitas hidup*. Sumatera Utara.
- pitayanti, A. (2017). sikap lansia dan pelayanan petugas kesehatan. *sikap lansia dan pelayanan petugas kesehatan terhadap kunjungan di posyandu wilayah PKM patihan* , 106.
- Polit, D. (2012). *Nursing Research*. Philadelphia Lippincott: Williams & Wilkins.
- Pratama, R. R. (2020). *pemanfaatan posyandu lansia berdasarkan karakteristik individu di indonesia*. Retrieved Maret 25, 2021, from pemanfaatan posyandu lansia berdasarkan karakteristik individu: [jurnal.unej.ac.id](http://jurnal.unej.ac.id)
- prihantoro, C. t. (2016). Hubungan antara pengetahuan dengan. *hubungan antara pengetahuan dengan keaktifan di posyandu lansia desa klaseman kecamatan gatak kabupaten sukoharjo*, 6.
- Rahmawati, Y. E. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja*. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Retnaningsih, D. (2018). *Keperawatan Gerontik*. Semarang: In media.
- Retnaningsih, D. (2018). *Keperawatan Gerontik*. Semarang: In Media.
- Rina M. Kundre dkk. (2017). *Hubungan timbulnya acne vulgaris dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Likupadang Timur*. Likupadang Timur: volume 5, no 1.
- Rohayu, S. B. (2020). Hubungan pelayanan Kesehatan Terhadap persepsi . *Hubungan Pelayanan kesehatan terhadap persepsi lansia mengenai posyandu lansia* .

- Rusdi, D. D. (2013). *Keperawatan Jiwa (Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Rusdi, D. D. (2013). *Keperawatan Jiwa (Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Rusdi, D. H. (2013). *Keperawatan Jiwa (Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- S Bakri. (2013). *JST Kesehatan, Juli 2013*. Makassar: Vol.3 no.3 290-297 ISSN 2252.
- S Hasan. (2015). *Hubungan pola makan dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa semester V (lima) di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi manado*. Manado: Vol 3, Nomor 1, Februari 2015.
- Sari. (2018). *Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Sari, M. (2018). *Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Sari, M. (2018). *Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri Menggunakan Buddy APP pada Remaja di Wilayah Kota Makassar*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Sartika K Laya, S. K. (2019). *Hubungan Persepsi dan Partisipasi. Hubungan Persepsi Dan Partisipasi Lansia Dengan Tingkat Pemanfaatan Posyandu*, Gorontalo.
- Sitti Hardianti Hasan dkk. (2015). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ACNE VULGARIS PADA MAHASISWA SEMESTER V (LIMA) DI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO*. Manado.
- Sodik, S. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media.
- SP Astutiningsih. (2014). *Latar belakang acne vulgaris*. Klaten.
- Stuart, G. W. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, A. (2018). *Pkm Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Surakarya. PkM Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu Tahun 2017*.
- Sulaiman, S. (2018). *Hubungan antara pengetahuan. Hubungan antara pengetahuan, dukungan keluarga dan jarak dengan kunjungan lansia ke posyandu lansia anggur handil terusan kecamatan anggana kabupaten kutai kartanegara*, 30.
- Sulistianingsih. (2016). *hubungan motivasi dengan frekuensi kunjungan ke. hubungan motivasi dengan frekuensi kunjungan ke posyandu laraslestari II pada lansia di dusun karang tengah sleman yogyakarta*, 7.
- Susilawati.dkk, S. (2016). *Konsep diri pada lansia di panti werdha pangesti*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang.
- Wade Carole, C. T. (2014). *Psikologi Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Wuryaningsih, dkk. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Jember: UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jember.
- Wuryaningsih, dkk. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Jember: UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jember.
- Yatmihatum, S. (2014). *Hubungan pola makan dengan kejadian acne vulgaris mahasiswa jurusan keperawatan surakarta*. Vol 3, no 1, mei 2014.
- Yatmihatum, S. (2014). *Hubungan pola makan dengan kejadian acne vulgaris mahasiswa jurusan keperawatan poltekkes surakarta*. Vol 3, no 1, mei 2014.