



PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA SANTRI BARU

Ihtiariyanti, Mariyati*

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Program Profesi, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

*maryhamasah@gmail.com

ABSTRAK

Ansietas yang dialami santri baru timbul karena mereka harus mampu beradaptasi dengan lingkungan dan orang baru di pondok pesantren. Banyak santri mengalami ansietas dengan gejala tidak dapat tidur, khawatir, tidak nafsu makan, sedih dan bahkan sakit. Salah satu mengurangi ansietas adalah dengan hipnosis 5 jari. Tujuan pemberian terapi hipnosis 5 jari untuk mengurangi ansietas pada santri baru di pondok pesantren. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan *deskriptif* pemberian terapi hipnosis 5 jari. Penelitian dilakukan pada Juli 2021 dengan populasi sebanyak 84 santri baru. Partisipan dalam studi kasus ini sebanyak 4 santri baru yang mengalami ansietas. Pengambilan data menggunakan kuesioner HARS, diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis 5 jari. Data dianalisis dengan 4 tahap menurut Creswell: pengumpulan kategori, interpretasi langsung, menghubungkan antar kategori dan menyimpulkan. Hasil studi kasus menunjukkan dari 4 responden, 2 responden dalam kategori ansietas ringan dan 2 responden dalam kategori ansietas sedang. Setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam 1 minggu mengalami penurunan skor ansietas. Responden 1 dengan skor 19 menjadi 9. Responden 2 dengan skor 20 menjadi 10. Responden 3 dengan skor 23 menjadi 12 sedangkan pada responden 4 dengan skor 21 menjadi 10. Pemberian terapi hipnosis 5 jari dapat menurunkan ansietas yang dialami oleh santri baru di pondok pesantren.

Kata kunci: ansietas; hipnosis 5 jari; santri baru

FIVE FINGER HYPNOSIS TO LOWER ANXIETY LEVELS IN NEW STUDENTS

ABSTRACT

The anxiety experienced by new students arises because they must be able to adapt to the new environment and people in the Islamic boarding school. Many students experience anxiety with symptoms of not being able to sleep, worry, no appetite, sad and even sick. One way to reduce anxiety is to use 5 finger hypnosis. The purpose of giving 5 finger hypnosis therapy is to reduce anxiety in new students at Islamic boarding schools. The method used is a case study with a descriptive approach to the administration of 5 finger hypnosis therapy. The study was conducted in July 2021 with a population of 84 new students. The participants in this case study were 4 new students who experienced anxiety. Data were collected using the HARS questionnaire, measured before and after the administration of 5 finger hypnosis therapy. Data were analyzed in 4 stages according to Creswell: collecting categories, direct interpretation, linking between categories and concluding. The results of the case study show that from 4 respondents, 2 respondents were in the mild anxiety category and 2 respondents were in the moderate anxiety category. After being given 5 finger hypnosis therapy for 3 times in 1 week there was a decrease in anxiety scores. Respondent 1 with a score of 19 became 9. Respondent 2 with a score of 20 became 10. Respondent 3 with a score of 23 became 12 while respondent 4 with a score of 21 became 10. The conclusion of giving 5 finger hypnosis therapy can reduce anxiety experienced by new students in Islamic boarding schools.

Keywords: anxiety, 5 finger hypnosis, new student

PENDAHULUAN

Masa remaja disebut juga dengan masa pubertas yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku dan fisik serta kematangan seks, psikologis maupun sosial. Remaja sudah mulai berpikir konkrit sehingga remaja dapat memilih yang terbaik untuk dirinya, remaja sudah dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi di lingkungan dengan baik, terutama di lingkungan baru terutama pada remaja di pondok pesantren (Pieter dkk, 2014). Jumlah santri di Jawa Tengah sebanyak 507.980 santri, di Kabupaten Kendal jumlah santri sebanyak 21.778 santri (BPS Jateng, 2021). Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mempertahankan tradisi keagamaan secara tradisional (Ramli & Abdussamad, 2015). Kegiatan keagamaan dan kegiatan umum yang berjalan berdampingan akan membutuhkan mental yang kuat, sehingga mengakibatkan santri mengalami kecemasan (Rahma et al., 2017).

Kecemasan yang dialami santri tidak hanya disebabkan oleh tugas pesantren atau sekolah namun kecemasan juga timbul karena santri harus beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren (Aminullah, 2013). Kecemasan sering mengganggu kenikmatan, kenyamanan hidup, gelisah dan tidak dapat tidur lelap (Andriyani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Rahma et al., 2017) menunjukkan bahwa dari 50 santri yang mengalami ansietas panik 4 santri. Berdasarkan fenomena tersebut, pentingnya sebuah intervensi untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh santri baru. Salah satu penatalaksanaan kecemasan adalah hipnotis lima jari. Penelitian sebelumnya telah banyak membahas tindakan hipnosis lima jari untuk kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis, namun belum ada yang membahas pada masalah psikososial yang dihadapi oleh santri di Pondok Pesantren. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan Santri di Pondok Pesantren.

METODE

Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang bersifat komprehensif, terinci, intens dan mendalam serta terarah dalam upaya mengkaji masalah atau fenomena bersifat kontemporer atau dengan batas waktu (Herdiansyah, 2015). Metode yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini menggunakan deskriptif dengan teknik pretest posttest terdiri dari 4 responden santri baru kurang dari 1 bulan di pondok pesantren, santri baru dengan jenjang SMP dan santri yang mengalami ansietas ringan-berat. Diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 pertanyaan. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner karena sudah diuji oleh peneliti sebelumnya dengan hasil nilai validitas dengan product moment 0,93 dan nilai alpha Cronbach 0,97 (Rizka, 2014). Terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam seminggu dengan menggunakan SOP hipnosis 5 jari yang terdiri dari 16 prosedur tindakan (Aisyah, 2017).

Uji validitas ini telah digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu (Rizka, 2014) dengan korelasi *Product Moment* dengan nilai validitas 0,93 (Fiaka, 2015). Uji reliabilitas telah digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu (Rizka, 2014) dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010) dengan nilai reliabilitas 0,97 (Fiaka, 2015). Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Pondok Pesantren Sabilurrasyad Islamic Boarding School dengan normor ijin 054/314/SIBS/SMP/XI/2022.

HASIL

Setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari pada responden yang mengalami ansietas ringan dan sedang selama 3 kali dalam seminggu pada tanggal 27, 29 Juni dan 01 Juli 2022 menunjukkan skor ansietas menurun ansietas berat sebanyak 27 santri sisanya 12 ansietas sedang dan 7 ansietas ringan. Kondisi tersebut muncul karena seorang santri dituntut harus hidup mandiri,

menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren dan dapat mengatur jadwal antara ilmu pengetahuan umum dan ilmu agama.

Hasil penelitian (Mawarti & Yuliana, 2021) dengan judul “Hipnotis 5 Jari Pada Klien Ansietas” menyatakan ada pengaruh pemberian teknik hipnotis 5 jari terhadap tingkat ansietas. Dari 12 responden mayoritas mengalami penurunan skor tingkat ansietas yang artinya ada pengaruh terhadap tingkat ansietas responden. Hasil studi pendahuluan santri di Pondok Pesantren Sabilurrasyad didapatkan hasil hampir 50% santri baru kelas 7 dengan rata-rata usia 12-13 tahun mengalami ansietas, dikarenakan mereka perlu beradaptasi dengan kehidupan yang baru seperti lingkungan yang baru, orang baru serta pembelajaran umum dan keagamaan berjalan berdampak yang membutuhkan mental kuat.

Banyak santri yang berdiam diri dikamar menangis, tidak nafsu makan, sakit dan minta pulang ke rumah. Pada santri baru rata-rata mengeluh pusing, sakit perut, tidak enak badan, tidak bisa tidur karena ansietas. Berdasarkan kejadian tersebut peneliti tertarik untuk memberikan terapi untuk mengurangi ansietas yang dialami oleh santri dengan memberikan terapi hipnosis 5 jari.

Tabel 1.
Hasil pemeriksaan pre dan post

Skor Ansietas Sebelum	Skor Ansietas Sesudah di Berikan Hipnosis 5 Jari		
Pre	Post 1	Post 2	Post 3
27 Juni 2022	27 Juni 2022	29 Juni 2022	01 Juli 2022
19 (Ansietas Ringan)	16	12	9
20 (Ansietas Ringan)	17	14	10
23 (Ansietas Sedang)	20	16	12
21 (Ansietas Sedang)	18	15	10

Tabel 1 menunjukkan analisis skor ansietas masing-masing santri baru di pondok pesantren, 2 responden mengalami ansietas ringan dan 2 responden mengalami ansietas sedang. Setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam 1 minggu mengalami penurunan skor ansietas. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas yang dialami oleh santri baru di pondok pesantren. Gejala ansietas yang dialami oleh santri baru adalah cemas, memiliki firasat buruk, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah menangis, sukar masuk tidur, tidur tidak nyenyak, sedih, bangun pada dini hari, merasa lemah, mengalami gangguan pencernaan, pusing, gelisah, tidak tenang.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden berusia 12-13 tahun, pada usia tersebut sudah dapat membedakan baik dan buruk, sudah dapat memilih teman yang baik dan sudah mulai hidup dengan mandiri. Namun tidak semua santri dapat hidup mandiri dan beradaptasi dengan lingkungan pondok, hal ini sesuai dengan penelitian (Rahmatika, 2014) yang menyatakan bahwa dalam rentang umur 13-15 tahun ada remaja yang mencoba untuk berpisah dengan orangtua, ada juga keinginan untuk tetap tinggal dan bergantung dengan orangtua. Oleh karena itu ada remaja yang merasa senang tinggal di pondok pesantren ada pula yang kurang senang karena berpisah dengan orangtua.

Tanda dan gejala ansietas menurut (Hawari D H, 2016) diantaranya mengalami gangguan tidur, pada gejala psikologis yaitu gelisah, merasa tegang. Pada gejala somatik diantaranya sesak nafas, sakit kepala, gangguan pencernaan, dada berdebar-debar, tangan terasa dingin dan

lembab serta gangguan perkemihan, serta gangguan konsentrasi terkait dengan daya ingat. Hal ini sesuai dengan santri yang mengalami ansietas yang diukur dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) mayoritas menjawab khawatir, lesu, firasat buruk, mudah menangis, tidak dapat istirahat dengan tenang, sulit memulai tidur, tidur tidak nyenyak, sedih, bangun pada dini hari, merasa lemah, mengalami gangguan pencernaan, pusing, gelisah, tidak tenang hal ini sesuai dengan pendapat (Halter, 2014) yang mengemukakan bahwa ansietas ringan ditandai dengan merasa tidak nyaman, mudah marah, gelisah atau kebiasaan untuk mengurangi ketegangan seperti menggigit kuku, menekan jari-jari tangan atau kaki.

Pada respon fisik ditandai dengan nadi dan tekanan darah sedikit meningkat, gangguan lambung, dan bibir bergetar. Sedangkan pada ansietas sedang ditandai dengan jantung berdebar – debar, nadi meningkat dan pernafasan, keringat dingin, gangguan lambung dan sakit kepala. Sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Sukmawati et al., 2018) yang menunjukkan bahwa pada respon fisik pada seseorang yang mengalami ansietas ditandai dengan tanda-tanda vital tidak stabil, terjadi ketegangan otot, dan pola tidur tidak teratur. Santri yang mengalami ansietas ringan dan sedang mengalami penurunan skor setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Arumsari, 2015) menyatakan bahwa hipnosis 5 jari merupakan teknik pengalihan fokus pada jari-jari tangan yang dapat memberikan efek relaksasi, sehingga menurunkan tingkat ketegangan dan stress yang ada dalam pikiran seseorang. Hasil penelitian (Mawarti & Yuliana, 2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik hipnotis 5 jari terhadap tingkat ansietas. Dari 12 responden mayoritas mengalami penurunan skor tingkat ansietas yang artinya terapi ini berpengaruh terhadap tingkat ansietas responden. Setelah santri diberikan terapi hypnosis 5 jari skor ansietas masing-masing santri baru menurun dan kemampuan dalam beradaptasi membaik. Santri sudah dapat berinteraksi bukan hanya dengan teman seangkatannya saja, santri baru sudah berinteraksi dengan kakak-kakak kelas yang terlebih dahulu dipondok pesantren dan juga dengan pamong atau wali kamar mereka saat dipondok.

SIMPULAN

Santri baru yang mengalami ansietas setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari mengalami penurunan skor ansietas. Skor ansietas pada 4 santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrahyad yang mengalami ansietas 2 dalam kategori ansietas ringan dan 2 dalam kategori ansietas sedang. Skor ansietas setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam seminggu mengalami penurunan. Santri yang berada dalam kategori ansietas ringan dan sedang menjadi kategori tidak ansietas. Hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrahyad.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2017). Penerapan Prosedur Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga. *Karya Tulis Ilmiah Poltekes Kemenkes Jakarta III*.
- Aminullah. (2013). *Metodologi Penelitian Manajemen*. Bayumedia.
- Andriyani, D. (2020). *Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibil Qulub Pada Santri Putri Pondok Pesantren Almunawwir Gringsing*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Sebagai Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arumsari, R. Y. A. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten*.

- BPS Jateng. (2021). *Profil Santri di Jawa Tengah*.
<https://jateng.bps.go.id/statictable/2021/04/14/2433/banyaknya-pondok-pesantren-kyai-ustadz-dan-santri-menurut-kabupaten-kota-di-jawa-tengah-2020---2021.html>
- Halter, M. , J. (2014). *Vancouver's Foundation of Psychiatric Mental Health Nursing*.
- Hawari D H. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. FKUI Universitas Indonesia.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Salemba Humanika.
- Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal* "Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan," 6(3).
<https://onlinejournal.unja.ac.id/kedokteran/issue/view/1228>
- Pieter dkk. (2014). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Kencana.
- Rahma, H. N., Utami, S., & Zaidi, M. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Sosial Pada Santri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi 'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.
- Rahmatika, D. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Santri di Pondok Pesantren Asshidiqiyah Kebun Jeruk Jakarta. *Jurnal Skripsi UIN Syarif Hidayatullah*.
- Ramli, M., & Abdussamad. (2015). *Lembaga Pendidikan Pesantren Dan Tantangan Modernitas*.
- Rizka, F. (2014). Hubungan Kesiapan Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Real Teaching Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. *Naskah Publikasi*.
- Sukmawati, A. S., Febriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). Terapi Swedish Massage Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia di Balai Pelayanan Sosial Lansia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(2), 117–122.

