



EFEKTIFITAS *THOUGHT STOPPING TECHNIQUE* DAN *FIVE FINGERS HYPNOSIS THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MASYARAKAT PENERIMA VAKSIN COVID 19

Subhannur Rahman*, M. Sobirin Mohtar, Anita Herawati

Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

*zikrisubhan55@gmail.com

ABSTRAK

Banyaknya informasi tentang Covid-19 dan program vaksinasi pemerintah membuat masyarakat merasa cemas selama pandemi Covid-19. Kecemasan yang dirasakan berdampak pada penurunan imunitas dan penerimaan seseorang terhadap vaksinasi COVID-19. Di sisi lain, penurunan imunitas saat pandemi akan meningkatkan risiko tinggi seseorang terpapar COVID-19. Di Indonesia, program vaksinasi COVID-19 masih menuai tanggapan beragam dari masyarakat, khususnya masyarakat di Kota Banjarmasin. Untuk menganalisis efektivitas pemberian Teknik Menghentikan Pikiran dan Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penerima Vaksin COVID-19 di Puskesmas Kota Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental One Group Pre-test-Post Test design. Sampel berjumlah 30 sampel yang diambil dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan Paired T-test dengan tingkat kepercayaan 95%. Kecemasan diukur dengan menggunakan kuesioner *Zung's Self-rating Anxiety Scale* dimana sebelumnya peserta diberikan *Thought Stopping Technique* dan *Five Fingers Hypnosis Therapy*. Hasil: Hasil analisis dengan menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi. Pemberian teknik penghentian pikiran dan terapi hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan masyarakat penerima vaksinasi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin.

Kata kunci: kecemasan; penerima vaksin covid-19; terapi hipnotis lima jari; teknik menghentikan pikiran

THE EFFECTIVENESS OF THOUGHT STOPPING TECHNIQUE AND FIVE FINGERS HYPNOSIS THERAPY TOWARDS REDUCING ANXIETY LEVEL OF COMMUNITY RECEIVING THE COVID-19 VACCINE

ABSTRACT

The abundance of information about Covid-19 and the government's vaccination program has made people feel anxious during the Covid-19 pandemic. Anxiety that is felt has an impact on reducing one's immunity and acceptance of the COVID-19 vaccination. On the other hand, decreased immunity during a pandemic will increase a person's high risk of exposure to COVID-19. In Indonesia, the COVID-19 vaccination program still reaps mixed responses from the public, especially the people in the city of Banjarmasin. To analyze the effectiveness of giving the Mind Stopping Technique and Five Finger Hypnosis Therapy to Reduce Anxiety Levels in Recipients of the COVID-19 Vaccine at the Banjarmasin City Health Center. This study used the Pre-Experimental One Group Pre-test-Post Test design. A sample of 30 samples taken by purposive sampling technique. Data analysis used the Paired T-test with a 95% confidence level. Anxiety was measured using the Zung's Self-rating Anxiety Scale questionnaire where participants were previously given the Thought Stopping Technique and Five Fingers Hypnosis Therapy. Results: The results of the analysis using the paired t test showed a sig value of $0.000 < 0.05$, which means that there was a difference in the average anxiety level of the respondents before and after the intervention. Providing thought-stopping techniques and five-finger hypnosis therapy is effective in reducing the anxiety level of the community receiving the Covid-19 vaccination in the working area of the Banjarmasin Health Center.

Keywords: anxiety; covid-19 vaccine recipients; five fingers hypnosis therapy; thought stopping techniques

PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) menjelaskan bahwa Covid-19 telah menyebar ke lebih dari 224 negara dan lebih dari 43.140.173 terkonfirmasi positif, lebih dari 5.120.712 tidak terselamatkan per 19 November 2021 (Wikarsa, Pandelaki, & Kurnia, 2022). Di Indonesia, terdapat 4.252 kasus terkonfirmasi covid-19, 4.100.321 pasien sembuh, 143.709 pasien belum diselamatkan (H. P. Sari & Krisiandi, 2021). Dampak pandemi COVID-19 meliputi gangguan kesehatan fisik, ekonomi, sosial dan mental. Di antara gangguan mental yang sering terjadi selama pandemi COVID-19 adalah ketakutan, stres, depresi, panik, sedih, marah, frustrasi, cemas (Fidiansjah, 2020). Kecemasan dapat berdampak pada penurunan imunitas fisik yang berlanjutan pada risiko terpapar COVID-19 (Ilahi, Rachma, Janastri, & Karyani, 2021). Berdasarkan fakta di lapangan, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan alat ukur *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) di salah satu Puskesmas di Banjarmasin, sebanyak 10 responden yang terdaftar sebagai penerima bantuan. Vaksin ke-2 dan ke-3, hasil penelitian menunjukkan 30% mengalami kecemasan ringan dan 10% mengalami kecemasan sedang. Vaksin dianggap sebagai intervensi yang paling memakan waktu (Chakraborty, 2020) dan ratusan institusi global terlibat dalam percepatan pengembangan vaksin (Habersaat et al., 2020).

Adanya perasaan keragu-raguan terhadap vaksin sedang meningkat di berbagai negara, hal ini dikaitkan dengan munculnya pandangan dunia tentang vaksin sebagai konspirasi (Putri et al., 2021). Dampak negative dari munculnya keragu-raguan vaksin dapat terjadi pada individu, hal ini dapat meningkatkan risiko seseorang terinfeksi penyakit lebih besar. Jika mereka tidak mendapatkan vaksin maka juga dapat berpotensi tertular Covid dalam jangkauan yang lebih luas bagi masyarakat. Seiring berjalannya waktu, banyak ditemukan informasi tentang Covid-19. Informasi yang beredar bercampur dengan informasi hoax dengan informasi yang resmi dan akurat. Situasi ini memicu kecemasan dari berbagai kalangan bahkan menjadi reaktif dan negatif (Saputra, 2020).

Di Kalimantan Selatan sendiri khususnya Kota Banjarmasin, program vaksinasi Covid-19 masih menimbulkan berbagai respon. Salah satunya respon psikologis, seperti kecemasan masyarakat terhadap vaksin COVID-19 dan hubungannya dengan kesediaan untuk divaksinasi. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi masalah tersebut adalah pemberian Teknik Menghentikan Pikiran dan Terapi Hipnosis Lima Jari. Penghentian pikiran atau biasa dikenal dengan terapi berhenti berpikir didefinisikan sebagai suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan pikiran negatif yang ada pada diri seseorang yang bersifat merusak diri sendiri dengan mengucapkan "BERHENTI" dan mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif (Aisyah, 2019).

Adapun Terapi Hipnosis Lima Jari adalah terapi dengan pendekatan komunikasi yang dilakukan secara verbal dengan menginstruksikan, memfokuskan dan merilekskan pikiran seseorang pada suatu hal tertentu dan mengendalikan diri dengan melibatkan saraf parasimpatis, dengan tujuan mengurangi kerja jantung, menurunkan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan dan stres (J. G. L. L. Simanjuntak, Prasetyo, Tanjung, & Triwahyuni, 2021). Sesuai dengan penelitian (Saswati, Widiawati, & Irawan, 2021) ditemukan bahwa hipnosis 5 jari dan penghentian pikiran efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Kedua terapi yang dipaparkan tersebut dapat ditujukan untuk membantu mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan

darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat daya ingat, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon menjadi lebih baik dan stabil. Maka kedua teknik ini dapat dihubungkan untuk intervensi terhadap stres dan kecemasan (Yolanda, Suryani, Ausrianti, Yazia, & Adia, 2019). Mengingat kecemasan yang dapat memberikan dampak pada penurunan imunitas fisik, kemudian dapat berlanjut pada meningkatnya risiko terpapar COVID 19, maka Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Five Fingers Hypnosis* dapat digunakan sebagai alternative yang dipilih untuk mencegah terjadinya dampak buruk dari kecemasan yang dapat ditimbulkan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan menggunakan desain *one group pretest postets*. Tujuan penelitian ini mengetahui keefektifan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Five Fingers Hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat penerima vaksin COVID-19. Penelitian ini menggunakan instrumen *Zung's Self-rating Anxiety Scale* (SAS) yang dikutip dari penelitian William WK Zung untuk mengukur tingkat kecemasan dengan 1 perlakuan dengan waktu pengamatan setelah intervensi selama 14 hari (Dunstan & Scott, 2020). Metode terapi yang akan diberikan dimodifikasi dengan menggunakan pendekatan Telenursing: *Virtual Care Model*. Populasi dalam penelitian ini adalah penerima vaksinasi Covid-19 di dua wilayah kerja Puskesmas Kota Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pada tahap ini peneliti menggunakan *Paired t-test* dengan nilai $p < 0,05$ untuk melihat pengaruh pemberian *Thought Stopping Technique* dan *Five Fingers Hypnosis Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan masyarakat yang menerima vaksinasi COVID-19.

HASIL

Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil secara langsung baik sebelum dan sesudah tindakan intervensi dilakukan. Kegiatan penelitian dilakukan di 2 Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Banjarmasin yakni Puskesmas Terminal dan Puskesmas Sungai Jingah pada bulan Juli-September tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest postets design* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 30 sampel. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired t-test* untuk variable pengukuran tingkat kecemasan. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik

Jenis kelamin	Pendidikan				Total
	SD	SMP	SMA	PT	
Laki-laki	9	4	0	0	13
Perempuan	0	7	8	2	17

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 sampel mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 7 orang, SMA sebanyak 8 orang dan perguruan tinggi sebanyak 2 orang. Sedangkan sisanya sebagian besar berjenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang dengan tingkat pendidikan SD 9 orang dan SMP sebanyak 4 orang.

Tabel 2.
Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pekerjaan.

Jenis kelamin	Pekerjaan				Total
	Swasta	Tidak bekerja	Buruh	IRT	
Laki-laki	9	4	0	0	13
Perempuan	0	7	8	2	17

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 sampel mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang dengan jenis pekerjaan buruh sebanyak 4 orang dan 13 orang bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan untuk berjenis kelamin laki-laki berjumlah sebanyak 13 orang dengan jenis pekerjaan sebanyak 4 orang sebagai pekerja swasta, tidak bekerja sebanyak 7 orang dan bekerja sebagai buruh 2 orang.

Tabel 3.
Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan

Usia	Pendidikan				Total
	SD	SMP	SMA	PT	
26-35	9	7	0	0	16
36-45	0	4	7	0	11
46-55	0	0	1	2	1
>55	0	0	0	2	2

Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 sampel mayoritas berusia 26 tahun -35 tahun berjumlah 16 orang dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 9 orang dan SMP sebanyak 7 Orang. Sampel yang berusia 36 tahun – 45 tahun berjumlah 11 orang dengan tingkat pendidikan SMP berjumlah 4 oang dan SMA sebanyak 7 orang.

Tabel 4.
Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia dan Jenis Pekerjaan.

Usia	Pendidikan		Pekerjaan		Total
	Swasta	Tidak bekerja	Buruh	IRT	
26-35	4	7	5	0	16
36-45	0	0	1	10	11
46-55	0	0	0	1	1
>55	0	0	0	2	2

Tabel 4 dapat diketahui sebanyak 30 sampel sebagian besar usia 26 tahun – 35 tahun berkerja sebagai swasta berjumlah 4 orang, tidak bekerja sebanyak 7 orang dan bekerja sebagai buruh 5 orang. Sedangkan pada usia 36 tahun – 45 tahun yang bekerja sebagai buruh sebanyak 1 orang dan ibu rumah tangga sebanyak 10 orang.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum (Pre-Test) Di Berikan Intervensi.

Tingkat Kecemasan	f	%
Normal	0	0
Ringan	15	50
Sedang	15	50
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0

Tabel 5 dapat diketahui sebanyak 30 sampel sebagian besar sampel yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 orang (50%) dan cemas sedang sebanyak 15 orang (50%).

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah (Post-Test) Di Berikan Intervensi.

Tingkat Kecemasan	f	%
Normal	30	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0

Tabel 6 dapat diketahui sebanyak 30 sampel mengalami tingkat kecemasan dengan kategori normal berjumlah 30 orang (100%).

Tabel 7.
Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian *Thought Stopping Technique* dan *Five Finger Hypnosis Therapy* terhadap tingkat kecemasan masyarakat penerima Vaksinasi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin.

	Paired difference						Sig (2-tailed)
	Mean	Std deviation	Std error	95% Confidence interval of the different	Lower	Upper	
Pair 1 Pretest-postest	19,967	6,376	1,164	17,586	22,348	17,152	0,000

Tabel 7 didapatkan bahwa analisis menggunakan uji *paired t- test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil statistik p 0,000 adalah lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat menyimpulkan bahwa hipotesis (H_a) adalah diterima dan H_o ditolak yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dengan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *thought stopping technique* dan *five finger hypnosis therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat penerima Vaksinasi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Sebagaimana yang dijelaskan dari hasil penelitian bahwa pemberian *thought stopping technique* dan *five finger hypnosis therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat penerima Vaksinasi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin. Walaupun akhir-akhir ini pravalensi covid-19 dengan varian baru di beberapa wilayah Indonesia mengalami peningkatan jumlah, pelaksanaan vaksinasi di Indonesia cukup efektif menekan penyebaran kasus Covid-19. Namun dampak psikologis yang dirasakan masyarakat sebagai penerima vaksin Covid-19 masih cukup tinggi. Salah satunya adalah kecemasan.

Fakta yang ada dilapangan menunjukkan masih banyak ditemukan masyarakat yang menolak untuk menjadi partisipan dalam program vaksinasi, dengan alasan dan cemas terhadap dampak dari vaksin yang disuntikkan kedalam tubuh. Selain itu masyarakat masih banyak yang ragu mengenai keefektivitasan dari vaksin yang disuntikkan. Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan gelisah, ketidaktentuan, ada rasa takut pada situasi tertentu yang dianggap sebagai suatu hal yang mengancam. Munculnya keharusan untuk vaksin menjadikan kondisi ini

dianggap tidak normal, karena berhubungan dengan adanya perubahan pada perkembangan, perubahan pada pengalaman baru yang belum pernah dilakukan, dan memberikan dampak munculnya identitas dan arti hidup baru (Pardede & Simangunsong, 2020).

Program vaksinasi covid-19 adalah suatu program baru yang digagas dan diwajibkan oleh pemerintah untuk menciptakan kekebalan kelompok pada covid-19. Harapannya masyarakat dapat menumbuhkan herd immunity. Program vaksinasi covid-19 ini memiliki target sasaran adalah 70% penduduk. Program vaksinasi covid-19 yang digagas oleh pemerintah ini masih memiliki hambatan dalam proses pelaksanaan dan capaian tujuannya. Hal ini dikarenakan banyak informasi salah yang beredar terkait vaksin yang digunakan. Salah satu hambatannya adalah adanya keraguan pada masyarakat mengenai efektivitas dari vaksin yang disuntikkan. Adanya informasi yang tidak tepat tentang vaksin Covid-19 menjadikan masyarakat memiliki persepsi negatif terhadap vaksin covid-19 yang diluncurkan. Persepsi negatif yang muncul pada masyarakat menjadikan mereka mengalami suatu perasaan cemas saat akan dilakukan vaksinasi, sebagian besar dari mereka maka ada yang hingga memilih untuk menolak saat dilakukan vaksinasi (Kholidiyah, Sutomo, & Kushayati, 2021).

Kecemasan tersebut bisa diatasi dengan beberapa pemberian psikoterapi diantaranya *five finger hypnosis therapy* dan *Thought Stopping Technique*. *Five finger hypnosis therapy* atau lebih dikenal dengan Terapi hipnotis lima jari merupakan suatu intervensi dengan dibaluri seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Tujuan dari pemberian intervensi ini adalah untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis, sehingga akan berdampak pada menurunnya peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain sehingga akan mengurangi ketegangan fisik dan stress pada pikiran seseorang (Hastuti & Arumsari, 2015).

Sebagaimana hasil penelitian Marrbun, Pardede, & Indah (2019) menjelaskan bahwa ada efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu prepartum. Sejalan dengan penelitian Rizkiya, Ph, & Susanti, (2018) bahwa latihan berfokus pada lima jari baik digunakan untuk individu yang sehat maupun yang memiliki gangguan fisik dan sedang mengalami ansietas. Hal ini diperkuat dengan penelitian Alini & Meisyalla (2021) bahwa terdapat penurunan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik yang diberikan treatment relaksasi napas dalam serta hipnosis lima jari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh G. V. Simanjuntak, Pardede, Sinaga, & Simamora (2021) bahwa hipnotis 5 jari efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien dengan hipertensi. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa orang dengan penyakit HIV/AIDS yang mendapatkan relaksasi hipnotis 5 jari mengalami penurunan tingkat ansietas (Pardede, Simanjuntak, & Waruwu, 2020)

Secara teoritis, pemberian terapi hipnosis 5 jari akan membantu secara otomatis terangsangnya sistem saraf simpatis dalam menurunkan kadar katekolamin. Katekolamin adalah zat yang dapat menyempitkan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi yang ada ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun karena efek relaksasi, produksi zat katekolamin akan menurun juga dan akan memberikan dampak pelebaran pembuluh darah sehingga akan dihasilkan tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan menurun. Dengan begitu tubuh kemudian akan dapat menjalankan fungsinya dengan baik, suplai darah ke seluruh tubuh merata, dan pernapasan teratur, sehingga tubuh dalam keadaan tenang serta perasaan cemas dapat dikendalikan (Purwaningsih, 2021).

Teori diatas diperkuat dengan hasil penelitian Hastuti & Arumsari (2015) menjelaskan bahwa pemberian relaksasi hipnotis lima jari dapat mempengaruhi fungsi kerja dari sistem tubuh menjadi lebih normal. Dengan teknik 5 jari ini akan memberikan dampak pernafasan stabil, denyut jantung normal, denyut nadi normal, tekanan darah normal, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress. Pada pelaksanaan intervensi peserta akan latihan berfokus pada lima jari. Peserta diajarkan teknik ini dengan mengikuti arahan dari pemandu. Saat melakukan latihan dipastikan suasana telah disiapkan dengan tenang agar fokus pada intervensi lima jari. Pelaksanaan dimulai dengan peserta diminta untuk menutup mata, sambil mengatur napas, kemudian pemandu meminta peserta untuk membayangkan: tempat yang paling membuatnya merasa nyaman, membayangkan bila mereka berada pada kondisi tertentu dimana merasa sangat sehat, lalu diminta membayangkan pencapaian yang pernah dicapai sehingga menimbulkan perasaan sangat bangga, serta diminta membayangkan orang yang paling berarti di dalam hidupnya (Alini & Meisyalla, 2021).

Selain itu, pemberian *thought stopping technique* menurut (Maharani & Naqiyah, 2022) juga bisa digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan mulai kategori cemas ringan sampai dengan sedang, pecandu minuman keras, fobia, isolasi social, percobaan bunuh diri, halusinasi maupun harga diri rendah. Terapi pemberian *thought stopping technique* adalah teknik kognitif behavior dimana dapat dilakukan saat seseorang merasa ada memikirkan pikiran negatif dan seseorang tersebut berharap untuk memunculkan pikiran positif. Setelah seseorang mampu menghilangkan pikiran negatif dan mampu memunculkan pikiran positif maka dari situlah dapat juga muncul perilaku positif, sehingga sangat menguntungkan bagi seseorang yang melakukan *thought stopping* tersebut sehingga kecemasan mengalami penurunan (D. W. Sari & Abdullah, 2021).

Hal ini sejalan dengan D. W. Sari & Abdullah (2021) kata “STOP” termasuk kata perintah yang berfungsi untuk hukuman atau larangan, sehingga pikiran negative tidak muncul kembali. Kata “STOP” pula berperan sebagai pengalihan perintah serta sebuah perintah yang diikuti pikiran atau stimulus untuk tidak mengembalikan pikiran negatif. Ketika diberikannya *thought stopping technique* dengan mengatakan “STOP” dan memberikan stimulus positif yang baru, seluruh pikiran berubah menjadi nyaman, rileks, tenang, menjadi lebih bersemangat dan termotivasi serta kecemasan berkurang. Hasil yang telah didapatkan ini pun sejalan dengan penelitian lain yang diteliti oleh D. W. Sari & Abdullah, (2021), Abdurrahman dan Mubin (2020), Widati & Twistiandayani (2013), Yani & Putri (2020), Rilyani & Andrianti (2020), Usraleli & Forwaty (2022), dan Taufiq et al (2021) memiliki hasil yang sama yaitu adanya pengaruh pada pemberian *thought stopping*. Hasil dari uji statistik didapatkan $<0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *thought stopping* dalam artian terapi tersebut berpengaruh.

SIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan intervensi *five finger hypnosis therapy* dan *thought stopping technique* terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan masyarakat penerima Vaksin Covid-19 di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah. (2019). *Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap*. Politeknik kesehatan kemenkes jakarta III.

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>
- Chakraborty, N. (2020). The COVID-19 pandemic and its impact on mental health. *Progress in Neurology and Psychiatry*, 24(2), 21–24. <https://doi.org/10.1002/pnp.666>
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Fidiansjah. (2020). Pandemi dan Mental Health : Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi. *Jurnal Kesehatan*, 5(3), 12.
- Habersaat, K. B., Betsch, C., Danchin, M., Sunstein, C. R., Böhm, R., Falk, A., ... Butler, R. (2020). Ten considerations for effectively managing the COVID-19 transition. *Nature Human Behaviour*, 4(7), 677–687. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0906-x>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK*, 10(21), 25–35.
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, pp. 1–6).
- Kholidiyah, D., Sutomo, & Kushayati, N. (2021). Hubungan Persepsi Masyarakat Tentang Vaksin Covid-19 Dengan Kecemasan Saat Akan Menjalani Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, (July).
- Maharani, A. C., & Naqiyah, N. (2022). Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(2). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/50135>
- Marrbun, A. S., Pardede, Jek A., & Indah, S. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 223. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.223-234>
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Waruwu, J. F. P. (2020). Penurunan tingkat kecemasan pasien hiv/aids melalui terapi hipnotis lima jari. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 85–90.
- Purwaningsih, E. (2021). Analisis Kebijakan Kesehatan Berdasarkan Analisis Kelompok Risiko Terhadap Persebaran Kasus Covid-19 di Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 10(2), 86–93. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/61663>
- Putri, K. E., Wiranti, K., Ziliwu, Y. S., Elvita, M., Frare, D. Y., Purdani, R. S., & Niman, S. (2021). Kecemasan Masyarakat Akan Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)*, 9(3), 539–548.

- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.908>
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55–61.
- Sari, D. W., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 139–148.
- Sari, H. P., & Krisiandi. (2021). UPDATE 18 November: Kasus Covid-19 di Indonesia Tambah 400, Total Jadi 4.252.345. Retrieved September 29, 2022, from <https://nasional.kompas.com/read/2021/11/18/18472381/update-18-november-kasus-covid-19-di-indonesia-tambah-400-total-jadi-4252345>
- Saswati, N., Widiawati, S., & Irawan, D. (2021). Hubungan pengetahuan dan motivasi perawat dalam pelaksanaan tak pada klien halusinasi. *Jurnal Human Care*, 6(2), 441–447.
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari (Manage stress during the COVID-19 pandemic with five finger hypnosis). *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa Psychological. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158–175.
- Wikarsa, L., Pandelaki, S., & Kurnia, H. (2022). Analysis of The Effectiveness of Covid-19 Prevention Measures in Manado City Using the K-means. *Jurnal Pekommas*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/0.30818/jpkm.2022.2070103>
- Yolanda, Y., Suryani, U., Ausrianti, R., Yazia, V., & Adia, N. G. (2019). Terapi Hipnotis Lima Jari Upaya Mengelola Kecemasan Di Masa Pandemi Varian Omicron. *Jurnal Abdimas Sainika*, 4(1), 152–156.

