



PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA DI ERA NEW NORMAL

Sri Nyumirah*, Lucia Firsty Puspita Krishna

Program Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Jl. Tanah Merdeka No.16, Susukan,
Ciracas, Jakarta Timur, Jakarta 13750, Indonesia

*srinyumirah@yahoo.co.id

ABSTRAK

Stres yang dialami mahasiswa terutama mahasiswa keperawatan merupakan gangguan dalam tubuh seseorang yang terjadi perubahan dan tuntutan kehidupan baik secara eksternal maupun internal, sehingga mengganggu kehidupan seseorang. Dampak yang terjadi karena stres tersebut dapat mengganggu lingkungan, membahayakan diri karena merasa tertekan, tegang, dan merasa tidak nyaman dan tidak rileks. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari dengan tingkat stres mahasiswa di era new normal di Akademi Keperawatan Pasar Rebo, dengan metode quasi eksperimen, pendekatan penelitian yang digunakan pre dan post test. Populasi yang digunakan semua mahasiswa keperawatan yang ada di Akademi Keperawatan Pasar Rebo. Cara mengambil sampel dengan total sampling. Pengumpulan data menggunakan google form yang dibagikan ke semua responden, kemudian direkap hasil jawaban responden dan dianalisis data yang digunakan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan jika nilai Sig = 0,0001 artinya lebih kecil dari alpha (0,05), sehingga Ho ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian tindakan hipnotis lima jari dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Terapi hipnotis lima jari memberikan kondisi lebih santai, mahasiswa mampu merilekskan kondisi otot yang tegang, mengurangi stres, dan membuat rasa nyaman untuk individu yang mengalami stres, sehingga stress yang dialami menurun.

Kata kunci: hipnotis; lima jari; tingkat stres

THE EFFECT OF FIVE FINGER HYPNOTIC TECHNIQUES WITH STUDENT STRESS LEVELS IN THE ERA NEW NORMAL

ABSTRACT

Stress experienced by students, especially nursing students, is a disturbance in one's body that changes and demands of life occur both externally and internally, thus disrupting one's life. The impact that occurs due to stress can disrupt the environment, endanger yourself because you feel pressured, tense, and feel uncomfortable and not relaxed. Research objective to determine the effect of five-finger hypnotic technique on student stress levels in the new normal era at the Pasar Rebo Nursing Academy, using the quasi-experimental method, the research approach used pre and post tests. The population used is all nursing students at the Pasar Rebo Nursing Academy. How to take a sample with total sampling. Data collection used the Google form which was distributed to all respondents, then the results of the respondents' answers were recapitulated and the data analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that if the value of Sig = 0.0001 means that it is smaller than alpha (0.05), then Ho is rejected, which means that there is an effect of giving the five finger hypnotic action on the level of stress experienced by students. Five finger hypnosis therapy provides a more relaxed condition, students are able to relax tense muscle conditions, reduce stress, and create a sense of comfort for individuals who are experiencing stress, so that the stress experienced decreases.

Keywords: *five fingers; hypnosis; stress level*

PENDAHULUAN

Stres yang terjadi pada mahasiswa akibat pembelajaran daring setiap individu memberikan respon yang berbeda-beda untuk menyelesaikan masalah tersebut, sehingga mekanisme koping masing-masing individu pun berbeda-beda (Fitriasari, Septianingrum, and Budury 2020). Menurut penelitian (Rizkiya, Ph, and Susanti 2017) bahwa kondisi stres yang terjadi pada mahasiswa bisa terjadi karena sistem pembelajaran dan sistem penugasan berbeda dengan pembelajaran sebelumnya yang memerlukan waktu untuk dapat menyesuainya. Penyesuaian yang harus dilakukan membutuhkan tergantung kemampuan masing-masing individu. Stres yang dialami mahasiswa terutama mahasiswa keperawatan merupakan gangguan dalam tubuh seseorang yang terjadi perubahan dan tuntutan kehidupan baik secara eksternal maupun internal, sehingga mengganggu kehidupan seseorang (Yosep 2019).

Dampak yang terjadi karena stres tersebut dapat mengganggu lingkungan, membahayakan diri karena merasa tertekan, tegang, dan merasa tidak nyaman dan tidak rileks. Stres juga merupakan salah satu reaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan terhadap tuntutan yang dialaminya dengan tuntutan yang harus dipenuhi (Donsu 2017). Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan oleh (Sugiarto 2012) yaitu terdapat hubungan antara kemampuan intelegensi emosional dengan kemampuan imun tubuh mahasiswa saat mengalami stres, apabila daya tahan terhadap stres meningkat maka kecerdasan emosi mahasiswa juga akan meningkat dan sebaliknya. Terapi keperawatan yang bisa dipraktikkan untuk sebuah dalam mengurangi stres apabila dialami mahasiswa supaya pembelajaran dapat tercapai dengan baik dan kecerdasan emosi menurun serta prestasi meningkat. Terapi keperawatan yang dilakukan merupakan beberapa cara dengan hipnosis lima jari yaitu terapi keperawatan dalam bentuk self hipnosis dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih rileks, jadi menurunkan perasaan tegang dan pikiran lebih fresh dan positif. Hipnosis lima jari sangat menguasai fungsi otak individu jadi mempengaruhi keluarnya suatu hormon seseorang sehingga bisa menstimulus terjadinya stress (Mahoney Michael 2012)(Awaludin et al. n.d.).

Teknik hipnosis lima jari bisa dipraktikkan ± 10 menit dengan memusatkan fokus pada pikiran dan awal santai sejenak dengan memegang ibu jari dan telunjuk dan mengingat kala mahasiswa kondisi tidak sakit, kedua memegang ibu jari dengan jari tengah lalu mengingat saat mahasiswa awal merasakan dicintai, ketiga memegang ibu jari dengan jari manis lalu mengingat ketika mahasiswa memiliki reward dan terakhir memegang ibu jari dengan kelingking lalu mengingat lokasi yang paling bagus yang pernah didatangi (Keliat 2020). Penelitian ini bertujuan dapat memahami penurunan kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan dengan pemberian teknik hipnosis lima jari. Studi kelayakan penelitian ini menjadi penting dilakukan karena penelitian ini menjadi salah satu alternatif intervensi penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan motivasi belajar dan prestasi belajar. Skema penelitian yang saya rencanakan sudah sesuai dengan bidang ilmu saya yaitu keperawatan dengan kekhususan keperawatan jiwa, yang sebelumnya saya melakukan penelitian tentang tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka penelitian yang selanjutnya tentang intervensi keperawatan untuk mengurangi stres yang dialami.

Penelitian ini juga sesuai dengan latar belakang masalah kesehatan di Indonesia yang muncul mulai tahun 2021, dimana menurut Kemenkes Tahun 2021 bahwa stres sering terjadi karena proses adaptasi di masa pandemik, sehingga membutuhkan perhatian yang khusus. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat digunakan untuk pemegang kebijakan di bidang kesehatan jiwa untuk menjadi salah satu intervensi yang dilakukan pada masyarakat yang mengalami stres, penelitian ini dapat dijadikan sebuah pedoman atau kekuatan keilmuan untuk

dapat mengembangkan intervensi berikutnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari dengan tingkat stres mahasiswa di era new normal.

METODE

Macam penelitian yang dipakai adalah kuantitatif menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen kuasi eksperimen beserta pendekatan pre experimental design. Rancangan yang digunakan pra-post test dalam satu kelompok (one group pre-post test design). Mahasiswa telah diberikan penilaian tingkat stres, lalu dilakukan tehnik hipnotis lima jari dalam waktu yang sudah disepakati lalu diberikan post-test akan menilai pemenuhan tingkat stres. Pengujian sebab akibat dilakukan perbandingan hasil pra-test dan post test. Cara pengambilan sampel atau sampling dalam penelitian untuk dipakai adalah total sampling. Pengumpulan data menggunakan google form yang dibagikan ke semua responden, kemudian direkap hasil jawaban responden dan dianalisis data yang digunakan dengan uji Wilcoxon, adapun tehnik pengolahan dengan menggunakan 6 langkah yaitu editing, scoring, coding, tabulating, entry dan clearing (Sugiyono 2013)(Notoatmodjo 2014)(Sugiyono 2017).

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkat Mahasiswa Akper Pasar Rebo Tahun 2022 (n=130)

Variabel		f	%
Jenis Kelamin	Perempuan	102	78.5
	Laki-Laki	28	21.5
Tingkat	I	30	30.0
	II	50	38.5
	III	41	31.5

Tabel 1 hasil tabel distribusi frekuensi pada responden pada tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar jumlah responden berjenis kelamin perempuan 102 orang (78.5%) dan mahasiswa tingkat II 50 orang (38.5%).

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Akper Pasar Rebo Tahun 2022 (n=130)

Variabel	Mean	Median	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Usia	19.62	20.0	1.567	12-26	21.82-25.10

Tabel 2 berdasarkan perhitungan statistik bahwa membuktikan rata-rata usia adalah 19.62 tahun dengan estimasi interval 95% dipastikan yaitu rata-rata usia yaitu 21.82 tahun sampai dengan 25.10 tahun. Usia paling muda yaitu 20 tahun dan usia paling tua yaitu 25 tahun. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh antara tingkat stres dengan penerapan terapi hipnotis lima jari dengan tingkat kemaknaan 95% (*alpha 0,05*) memakai salah satu program komputer.

Tabel 3
Distribusi hasil analisis pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stress mahasiswa di Akper Pasar Rebo Tahun 2022 (n=130)

Test Statistics ^a	
	Sedudah_INT - Sebelum_INT
Z	-5.655 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Tabel 3 bahwa nilai Sig = 0,0001 artinya lebih kecil dari alpha (0,05), sehingga Ho ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Menurut analisis data yang sudah dilakukan mayoritas mahasiswa yang dalam kondisi stress berjenis kelamin perempuan sebanyak 78,5 %, sama dengan hasil penelitian (Engelberta and Lazuard 2019) yaitu seorang individu yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stress dibanding laki-laki karena perempuan memiliki hormon testosteron dalam diri perempuan tersebut sehingga yang menimbulkan terbentuknya kortisol yang menyebabkan mudah mengalami stress, hal ini juga didukung oleh penelitian lain (Yoga 2018) menyampaikan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stress dibanding pada laki-laki, sebab perempuan selalu menggunakan perasaan dalam menyelesaikan suatu masalah.

Usia

Menurut analisis data yang sudah dikerjakan sebagian besar usia yang mengalami stress usia 19-20 Tahun yang merupakan kategori remaja akhir dan dewasa awal, hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah pengalaman seseorang dalam menyelesaikan masalah, dalam melakukan pengelolaan stress yang dialami. Usia seseorang sangat berperan penting dalam mengatasi stressor yang muncul dalam menggunakan dukungan sosial serta memilih mekanisme koping yang tepat (Keliat 2013). Menurut penelitian (Ruhmadi, Suwartika, and Nurdin 2014) bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stress karena proses pembelajaran/akademik terjadi pada usia remaja akhir dan dewasa awal karena usia tersebut merupakan masih suatu tahapan dimana seorang individu mencari identitas diri yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, selain itu juga karena perkembangan kognitif dan mekanisme koping saat mengalami masalah.

Tingkat

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang mengalami stress Sebagian besar mahasiswa tingkat II yaitu mahasiswa tingkat II merupakan mahasiswa pertengahan setelah melewati masa tingkat I dan akan menuju tingkat akhir, ini menjadikan mahasiswa mengalami stres terkait proses pembelajaran yang harus melakukan adaptasi untuk proses pembelajarannya. Menurut (Muslim 2020) bahwa salah satu hal yang harus dilakukan saat mengalami stres dalam proses pembelajaran adalah mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap model pembelajaran yang dilakukan dan tetap menyelesaikan proses tugas akhir dengan cara tidak menunda tugas akhir tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Rumbrar and Soetjningsih 2022) bahwa mahasiswa mengalami stres karena harus menguasai ketrampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu yang sangat terbatas, sedang kemampuan setiap mahasiswa berbeda-beda.

Pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stress yang dialami mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa nilai Sig = 0,0001 artinya lebih kecil dari alpha (0,05), sehingga H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stress setelah dilatih terapi hipnotis lima jari stress yang dialami berkurang bahkan hilang sehingga terapi ini efektif untuk menurunkan tingkat stress pada seseorang, maka dari itu sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat (Galvani 2021) bahwa menurunnya tingkat stress masyarakat setelah dilatih cara mengelola stres dengan hipnotis lima jari. Hipnoterapi menjadi salah satu manajemen stress yang efektif untuk mengatasi stres. Ada beberapa metode yang diterapkan selain hipnoterapi, namun untuk mengatasi stres kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan dan kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Padahal sumber stres pada seseorang itu tersimpan dipikiran bawah sadar (Zain 2011).

Menurut (Retno Hastuti 2015) dengan penerapan hipnosis lima jari seseorang yang mengalami stres dapat mengurangi kondisi mati rasa pada tubuh seseorang, kemampuan mampu melakukan sugesti terhadap permasalahan kesulitan tidur, menghadapi masalah yang dialami, mengurangi nyeri yang dialami, kontrol perdarahan, kestabilan fungsi jantung, dan memberikan semangat hidup untuk berfikir positif, selain itu mampu mengurangi perasaan cemas dan stres yang dialami oleh seseorang. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sama dengan penelitian (Muhamad Syukri 2017) yaitu hipnotis lima jari diterapkan pada pasien dengan hipertensi mampu membuat individu menjadi rileks, mengurangi perasaan cemas yang muncul sehingga meningkatkan kualitas tidur individu serta menstabilkan tekanan darah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Simanjutak 2021) kepada pasien DM yang akan melakukan hemodialisa bahwa dengan melakukan terapi hipnotis lima jari mampu menurunkan tanda dan gejala perasaan cemas membuat rileks dan mengurangi tegang yang dialami pada saat akan dilakukan program terapi pada pasien dengan proses hemodialisa. Penelitian lain yang mendukung (Putri 2022) pada kader kesehatan bahwa dengan dilakukannya terapi hipnotis lima jari kader menjadi berkurang perasaan cemasnya, pikirannya rileks dan lebih tenang karena kondisi pandemic yang terjadi, sesuai juga teori menurut (Mahoney Michael 2012) hipnotis lima jari merupakan salah satu terapi yang akan membuat individu menjadi rileks, mengurangi ketegangan, stres, ansietas dan merubah pikiran menjadi positif, yang mampu berpengaruh terhadap sistem tubuh yang akan menciptakan perasaan nyaman dan tenang (Rizkiya, Ph, and Susanti 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningsih and Hidayati 2019) mengatakan yaitu ada pengaruh yang positif terapi hipnotis lima jari dengan menurunnya cemas yang dialami pada individu karena membuat individu lebih rileks, tenang dan menjadi menerima kondisi yang sekarang dialami karena penyakit DM yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rizkiya, Ph, and Susanti 2017) bahwa setelah dilakukan hipnotis lima jari pasien dengan gangguan fisik yang dialami tingkat cemasnya berkurang hal ini terlihat saat tindakan prosedur pasien lebih rileks dan tenang serta istirahat menjadi lebih nyaman. Penelitian yang dilakukan oleh (Nofrida 2020), bahwa setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari pasien dengan hipertensi menurun tekanan darahnya karena menjadi rileks dan istirahat cukup, sejalan juga hasil penelitian (Jack 2020) bahwa pasien HIV setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari pasien dalam kondisi yang khawatir yang menurun dengan terbukti dengan otot tubuh pasien jd tidak tegang, terlihat rileks dan istirahat lebih nyaman.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian yang sudah dilakukan serta teori yang dimiliki, maka peneliti menyampaikan bahwa penerapan terapi yang dipraktekkan sesuai yang sudah dilatih oleh dalam kondisi stres memberikan dampak yang signifikan pada tingkat stress yang dialami. Hal ini dipengaruhi oleh terapi hipnotis lima jari memberikan kondisi menjadi lebih santai, mereka mampu merilekskan kondisi otot yang tegang, menurunkan stres, dan membuat hati lebih bahagia pada individu yang mengalami stres, sehingga stress yang dialami menurun.

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian teknik hipnotis lima jari pada tingkat stress mahasiswa di Akademi Keperawatan Pasar Rebo.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaludin, Sidik, Elly Nurachmah, Tri Wisesa Soetisna, Jahja Umar. (2021). "The Effect of a Smartphone-Based Perioperative Nursing Intervention: Prayer, Education, Exercise Therapy, Hypnosis, and Music toward Pain, Anxiety, and Early Mobilization on Cardiac Surgery".
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan. Yogyakarta.*
- Engelberta, Pardamean, and Michaella Janet Lazuard. (2019). "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Di SMA Tangerang." *Nursing Current* 7.
- Fitriasari, Andikawati, Yurike Septianingrum, Syiddatul Budury. (2020). "Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan* 12(4): 985–92.
- Galvani. (2021). "Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari." *Journal of Community Engagement in Health.*
- Jack, Amidos. (2020). "Penerapan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan HIV/ Melalui Terapi Hipnotis Lima Jari." *Community of Publishing in Nursing* 8.
- Keliat. (2013). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Edisi 1 Dan 2.*
- . (2020). *Mental Health and Psychosocial Support Covid-19: Keperawatan Jiwa.*
- Mahoney Michael. (2012). "Winning Hypnotherapy Program."
- Muhamad Syukri. (2017). "Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.*
- Muslim, Muhamad. (2020). "Manajemen Stres Pada Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Manajemen Bisnis.*
- Nofrida. (2020). "Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus." *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Available Online.*
- Notoatmodjo, S. (2014). "Metodologi Penelitian Kesehatan." *Rhineka Cipta. Jakarta.*
- Putri, Agustin. (2022). "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Kader Pada Masa Pandemi."

- Retno Hastuti. (2015). “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten.” 10.
- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSU Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).
- Ruhmadi, Edi, Ira Suwartika, and Agus Nurdin. (2014). “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.” *The Soedirman Journal of Nursing*.
- Rumbrar, David Martin, and Christiana Hari Soetjningsih. (2022). “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Beasiswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13(3): 1–6.
- Simanjutak. (2021). “Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnosis Lima Jari.” *Jurnal of Community Engagement in Health*.
- Sugiarto. (2012). “Hubungan Kecerdasan Dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.”
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif)*.
- . (2017). *Metodelogi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif)*.
- Wahyuningsih, Endah, and Eni Hidayati. (2019). “Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus.” *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*.
- Yoga. 2018. “Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa.” *Jurnal KESMAS*.
- Yosep, Iyus. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*.
- Zain. (2011). *Cara Mengatasi Stres Dengan Hipnoterapi*.

