



**PENGARUH TERAPI AUDITORY HYPNOSIS LIMA JARI TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI TUGAS AKHIR  
DI MASA PANDEMI COVID 19**

*The Effect of Five Finger Auditory Hypnosis Therapy On The Level Of Anxiety  
Of Students Facing The Final Assignment In The Covid 19 Pandemic*

**Neneng Irma Oktaviani<sup>1</sup>, Ayu pratiwi<sup>2</sup>, H.A.Y.G. Wibisomo<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Universitas Yatsi Madani, Kota Tangerang**

**Email: nenengirma958@gmail.com**

**Abstract**

*Students are one of the groups of people who are vulnerable to mental health problems. Several studies have shown high rates of psychological morbidity in college students worldwide, particularly related to depression and anxiety. Objective to determine the effect of 5 finger audiotory hypnosis therapy on the level of student anxiety in facing the final project during the covid-19 pandemic. This research use a research design that is experimental (quasi-experimental) without a control group. This study uses the One Group Pretest–Posttest design, in which there is no comparison (control) group, but at least the first observation (pretest) has been carried out which allows testing of changes after the intervention. Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test calculation, the Z value obtained is -4.776 with a p value (Asymp.Sig 2 tailed) of .000 which is less than the critical research limit of 0.05 so that the hypothesis decision is to accept H1 or which means there is a significant difference between the pre-test and post-test groups. There is a significant difference in anxiety in final project students before being given five-finger hypnosis therapy and after being given five-finger hypnosis therapy.*

**Keywords:** Five Finger Hypnosis, Anxiety, Final Project Students

**Abstrak**

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Beberapa studi telah menunjukkan tingginya tingkat morbiditas psikologis pada mahasiswa di seluruh dunia, terutama terkait depresi dan kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi audiotory hypnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir dimasa pandemi covid-19. Penelitian menggunakan desain penelitian yaitu eksperimen (*quasi experiment*) tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest–Posttest design*, di mana rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan setelah adanya intervensi. Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,776 dengan p value (Asymp.Sig 2 tailed) sebesar .000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test. Terdapat perbedaan kecemasan yang bermakna pada mahasiswa tugas akhir sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari dengan sesudah diberikan terapi hypnosis lima jari.

**Kata Kunci:** Hypnosis lima Jari, Kecemasan, Mahasiswa Tugas Akhir

**PENDAHULUAN**

Pada umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir tanpa ada

hambatan dan dapat lulus dengan tepat waktu. Tetapi terkadang mahasiswa menganggap menyusun tugas akhir. sebagai pekerjaan yang sangat berat. Tidak jarang mahasiswa menunda menulis tugas akhirnya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhirnya, belum lagi tuntutan dari orangtua yang meminta anaknya lulus tepat waktu, takutnya judul yang tidak diterima maupun persiapan-persiapan yang kurang matang serta penyusunan skripsi yang menyita waktu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa dalam menyusun tugas akhir menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan. (Susil & Eldawaty, 2021).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Al-qaisy LM, 2011). Beberapa studi telah menunjukkan tingginya tingkat morbiditas psikologis pada mahasiswa di seluruh dunia, terutama terkait depresi dan kecemasan. Hal ini didukung dengan temuan yang menunjukkan bahwa diantara seluruh mahasiswa yang mencari pelayanan konseling, masalah utama yang paling sering dibawanya ialah kecemasan, kemudian disusul masalah terkait akademik. (Ahdiat, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah (Aji et al., 2019), diperoleh hasil bahwa kendala yang sering dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir adalah: bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%), kesulitan menentukan judul (13,3%).

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Muzayyana & Saleh, 2021)

## **METODE**

Pada penelitian menggunakan desain penelitian yaitu eksperimen (*quasi experiment*) tanpa kelompok kontrol. Dalam *quasi experiment* penelitian menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberikan suatu tindakan (Sitoyo & Sodik, 2015). Desain penelitian merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest– Posttest design*, di mana rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan perubahan setelah adanya intervensi (Suhadi & Pratiwi, 2020). Desain penelitian ini nantinya akan menilai kecemasan sebelum (*pretest*) dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi (*posttest*). Hasil penelitian ini dapat dilihat dari hasil *pretest* (O) yang akan diberikan intervensi (X) dibandingkan dengan *posttest*. Penelitian ini menentukan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu teknik yang memberikan peluang yang sama bagi setiap sampel jenis yang digunakan yaitu *simple random sampling* (Darmanah, S.E., 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pada mahasiswa tingkat akhir yang belum diberikan terapi hypnosis lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 19 orang (63,3%), dan yang minoritas mengalami cemas ringan sebanyak 2 orang (6,7%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Suhadi & Pratiwi, 2020) diperoleh data bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang belum diberikan terapi hypnosis lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 58 orang (40,8%) dan yang minoritas mengalami cemas ringan sebanyak 15 orang (10,6%). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan (Susil & Eldawaty, 2021) mahasiswa yang berada pada kriteria kecemasan berat, 15 (28,3%) mahasiswa yang berada pada kriteria kecemasan sedang serta 1 (1,9%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan (Zamrodah, 2022) lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir (64,9%) berada pada tingkat kecemasan ringan, dan selebihnya (10,8%) berada pada tingkat kecemasan berat.

Hal ini diperkuat dengan teori (Zamrodah, 2022) bahwa kecemasan (*Ansietas*) merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik. Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal alamiah yang dapat dirasakan setiap orang. Bahkan kecemasan telah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Gejala tersebut berupa pusing, berkeringat, gemeter, atau detak jantung yang cepat.

Hasil penelitian menunjukkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sudah diberikan terapi hypnosis lima jari mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 14 orang (46,7%), dan yang minoritas mengalami cemas sedang sebanyak 6 orang (20,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Suhadi & Pratiwi, 2020) diperoleh data bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang belum diberikan terapi hypnosis lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 58 orang (40,8%) dan yang minoritas mengalami cemas ringan sebanyak 15 orang (10,6%).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susil & Eldawaty, 2021) tentang efektif hypnosis lima jari terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terbanyak responden yang diberikan intervensi hypnosis lima jari dengan tingkat kecemasan ringan sebesar (3,8%).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori menurut (Suhadi & Pratiwi, 2020), bahwa adapun manfaat dari hypnosis ada 6 macam, yaitu : 1). Mengurangi prasangka; 2) untuk anesthesia; 3) mengendalikan rasa mual dan muntah; 4) mengurangi kelelahan; 5) mengurangi kecemasan (*Ansietas*); 6) membantu menghilangkan rasa stres. Oleh karena itu, dari hal tersebut di atas dapat diketahui bahwa betapa pentingnya informasi mahasiswa tingkat akhir yang gunanya untuk mengurangi rasa cemas.

Hasil penelitian menunjukkan dari uji Wilcoxon, dapat dilihat hasil pada mahasiswa tugas akhir yang belum diberikan terapi hypnosis lima jari mendapatkan nilai mean 3,90 dengan standar deviasi 759 dan kecemasan minimum adalah 2 yaitu cemas ringan, serta kecemasan maksimum 5 yaitu cemas berat sekali

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,776 dengan p value (Asymp.Sig 2 tailed) sebesar .000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (terapi hypnosis lima jari) terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan hasil tersebut ditandai dengan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi tugas akhir di masa pandemic covid 19.

Berdasarkan hasil perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi hypnosis lima jari di Universitas YATSI Madani diketahui bahwa sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 19 orang (63,3%), lalu diikuti dengan cemas sedang sebanyak 4 (13,3) , dan tingkat cemas berat sekali 5 (16,7%), serta cemas ringan sebanyak 2 orang (6,7%) . Namun setelah diberikan terapi hypnosis lima jari diperoleh hasil mayoritas mengalami cemas ringan 14 orang (46,7%), lalu diikuti dengan cemas sedang sebanyak 6 orang (20,0%), dan tidak cemas sebanyak 10 orang (33,3%).

Dari hasil perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hypnosis lima jari pada mahasiswa tingkat akhir , peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan dapat diturunkan melalui pemberian terapi hypnosis lima jari adalah respon-respon yang terkait psikologis yaitu perasaan kecewa, perasaan tak berdaya dan perasaan tidak berharga (takut ditolak). Untuk respon yang terkait dengan faktor psikomotor atau respon tubuh seperti: tidak selera makan, susah tidur, sulit.

Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dapat diturunkan melalui pemberian terapi hypnosis lima jari yang diperlukan oleh mahasiswa dengan pelaksanaan tang baik dan sikap mahasiswa yang kooperatif. Pemberian terapi hypnosis lima jari dilakukan dengan cara mendatangi mahasiswa tingkat akhir di Universitas YATSI Madani dengan terlebih dahulu memberikan salam dan mengenalkan diri lalu memberikan *informed consent*, kemudian mahasiswa diberikan informasi tentang terapi hypnosis lima jari yang dibutuhkan, berupa informasi mengenai hypnosis lima jari yang dilakukan, dan pendidikan kesehatan berupa : 1) Pengertian hypnosis lima jari 2) Tujuan tindakan hypnosis lima jari 3) Persiapan sebelum terapi hypnosis lima jari 4) Persiapan psikologis; 6) Persiapan fisik.

Menurut analisis peneliti dengan pemberian terapi hypnosis lima jari, diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir yang dilakukan, dengan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dapat mendukung kesuksesan dalam mengerjakan tugas akhir. Hal inipun tidak terlepas dari sikap dan perilaku mahasiswa yang kooperatif terhadap informasi yang diberikan.

## **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan kecemasan yang bermakna pada mahasiswa tugas akhir sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari dengan sesudah diberikan terapi hypnosis lima jari.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi Ahdiat. (2017). *Prevalensi Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2016 Yang Terancam Drop Out (Do)*. 110265, 110493.
- Aji, A. S., Kurniawan, S. T., & Kanita, M. W. (2019). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19*. 1–14.  
[Http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/1013/1/Naskah Publikasi\\_Andre Setya Aji\\_S16005.Pdf](http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/1013/1/Naskah_Publikasi_Andre_Setya_Aji_S16005.Pdf)
- Darmanah, S.E., M. (2019). *Metode Penelitian*.
- Dr.Sandu Sitoyo, Skm., M, K., & M. Ali Sodik, M. . (2015). *Dasar Metode Penelitian*.
- Muzayyana, & Saleh, S. N. H. (2021). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). *Vol. 1, No. 5, November 2020*. 1(5), 1–12.
- Susil, T. E. P., & Eldawaty. (2021). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. *Onsila: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4.
- Zamrodah, Y. (2022). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir*. 5(2).

