

PENGARUH TERAPI TEHNIK HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA SISWA – SISWI SMA

Laura Hadiningrum¹, Betie Febriana^{2*}, Wahyu Endang Setyowati³

Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung^{1,2,3}

*Corresponding Author : hadiningrumlaura@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif, yang dapat menyebabkan stres, termasuk stres akademik. Stres ini berdampak positif atau negatif, dengan dampak positif berupa peningkatan kemampuan, namun juga berakibat dampak negatif seperti gangguan konsentrasi, masalah memori, gangguan emosional dan penurunan prestasi. Salah satu metode untuk mengatasi stres akademik adalah dengan menggunakan teknik hipnotis lima jari, yang dapat memberikan efek relaksasi tinggi, meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa – siswi SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi eksperimen* pre-post test. Dengan 40 responden, terdiri dari 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol. Menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dianalisis dengan uji *marginal homogeneity* dan uji *mann-whitney*. Hasil penelitian yang dilakukan melibatkan 40 siswa – siswi SMA yang memiliki tingkat stres sedang – berat, analisis statistik menggunakan uji *marginal homogeneity* mengungkapkan adanya pengaruh teknik hipnotis lima jari pada tingkat stres siswa-siswi SMA pada kelompok perlakuan, *p*-value 0,001 yang berarti ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan setelah pemberian teknik hipnotis lima jari. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian teknik hipnotis lima jari dengan tingkat stres. Terapi hipnotis lima jari memberikan kondisi lebih santai, siswa – siswi mampu merilekskan kondisi otot yang tegang, mengurangi stres, dan membuat rasa nyaman untuk individu yang mengalami stres, sehingga stres yang dialami menurun.

Kata kunci : hipnotis lima jari, remaja, tingkat stres

ABSTRACT

*Adolescence is a transitional period of development that involves physical, biological, socio-emotional, and cognitive changes, which can lead to stress, including academic stress. This stress can have both positive and negative effects, with the positive impact being an improvement in abilities, while the negative effects may include concentration difficulties, memory problems, emotional disturbances, and a decrease in performance. One method to address academic stress is by using the five-finger hypnosis technique, which can provide a high relaxation effect, enhance emotional well-being, and reduce stress. The aim of this study is to determine the effect of the five-finger hypnosis technique on the stress levels of high school students. This study uses a quantitative quasi-experimental pre-post test method, involving 40 respondents, consisting of 20 in the intervention group and 20 in the control group, selected through consecutive sampling. The data were analyzed using marginal homogeneity tests and the Mann-Whitney test. The results of the study, involving 40 high school students with moderate to severe stress levels, showed that statistical analysis using the marginal homogeneity test revealed an effect of the five-finger hypnosis technique on the stress levels of high school students in the treatment group, with a *p*-value of 0.001, indicating a significant difference in stress levels before and after the application of the five-finger hypnosis technique. This study demonstrates that there is an effect between the application of the five-finger hypnosis technique and stress levels. The five-finger hypnosis therapy creates a more relaxed state, allowing students to relax tense muscles, reduce stress, and provide a sense of comfort for individuals experiencing stress, thus leading to a decrease in the stress experienced.*

Keywords : stress levels, five-finger hypnosis, adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa yang selalu dilewati oleh setiap individu (Rais, 2022). Santrock menyatakan bahwa pada masa remaja ini terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan dalam individu seperti perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Masa peralihan ini menimbulkan berbagai stres tersendiri bagi individu yang mengalaminya. Stres yang dialami remaja merupakan suatu gangguan pada tubuh seseorang yang disebabkan oleh perubahan dan tuntunan hidup baik yang bersifat internal maupun eksternal, sehingga mengakibatkan terganggunya kehidupan seseorang (Nyumirah & Krishna, 2023). Stres dianggap sebagai penyebab buruk atau negatif. Bahkan stres yang terjadi dalam jangka waktu yang lama bisa menjadi kronis (Yuliana *et al.*, 2022). Stres yang dialami siswa siswi terhadap aktivitas dan situasi di dalam sekolah biasanya disebut dengan stres akademik (Amanah *et al.*, 2023). Stres akademik ini bersumber dari munculnya rasa ingin berprestasi, memiliki cita cita yang sangat tinggi. Selain itu, stres juga bisa terjadi apabila tuntunan belajar dan tuntunan prestasi yang tinggi. Tingginya tuntunan ini yang harus di penuhi oleh siswa siswi dapat mengakibatkan munculnya konflik dalam diri siswa siswi itu sendiri ketika berhadapan dengan kenyataan yang dialami berbeda dengan harapan yang diinginkan oleh siswa siswi (Barseli *et al.*, 2020).

Konflik ini terjadi apabila siswa siswi tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam proses belajar, perubahan belajar yang terjadi seperti perubahan tingkatan akademik dari SMP ke SMA. Siswa siswi kelas X tersebut mengalami masa peralihan dari tingkatan yang paling tua atau posisi paling besar ke posisi paling rendah yaitu posisi paling muda disekolah (Putri *et al.*, 2021). Stres akademik ini dapat berdampak positif maupun negatif. Dampak positif dari stres akademik berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu itu sendiri (Yusuf & Yusuf, 2020). Sedangkan dampak negatif dari stres akademik antara lain mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian akan berpengaruh pada indeks prestasi siswa siswi itu sendiri, selain itu juga mengakibatkan siswa siswi menjadi sulit untuk berkonsentrasi, gangguan memori, dan penyelesaian masalah akademik. Stres akademik juga akan dapat menimbulkan perilaku kurang baik (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Maka dari itu, program untuk mengatasi stres yang dialami para pelajar sangat diperlukan mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres, salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan metode lima jari (Astuti *et al.*, 2020).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self-hypnosis* yang dapat memberikan efek relaksasi yang sangat tinggi, sehingga mengurangi stres dan tekanan pada pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi *system limbik* seseorang, yang selanjutnya mempengaruhi pelepasan hormon yang dapat menyebabkan stres. Siswa yang menjalani hipnotis lima jari akan mengalami efek relaksasi. Oleh karena itu, ia akan bekerja pada *system* tubuh, menciptakan rasa aman dan tenang. Hipnotis lima jari dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat, daya ingat, memingkatkan produktivitas suhu tubuh, dan mengatur hormon terkait stres (Fajariyah, n.d.).

Tehnik hipnotis lima jari ini sangat mudah untuk dilakukan dan diikuti, membantu untuk waktu yang tidak lama dan murah karena tidak membutuhkan alat khusus saat melakukan terapi. Metode ini hanya perlu menggunakan konsentrasi dan kesadaran individu yang akan melakukan nya (Saswati *et al.*, 2020). Tehnik hipnotis lima jari ini bisa dilakukan kurang lebih 10 menit dengan memusatkan fokus pada pikiran dan tubuh yang rileks, dengan memegang ibu jari dan telunjuk lalu mengingat bahwa kita tidak sakit, kedua memegang ibu jari dengan jari tengah lalu memikirkan bahwa kita merasa dicintai, ketiga ibu jari dengan jari manis lalu mengingat lalu memikirkan bahwa kita mempunya penghargaan atau hadiah, dan

yang terakhir ibu jari dengan kelingking lalu memikirkan tempat yang yang indah yang pernah dikunjungi (Nyumirah & Krishna, 2023). Beberapa penelitian juga mengemukakan tentang keuntungan hipnotis lima jari. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Yulinda tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang”. Dengan hasil bahwa lansia yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari bisa lebih rileks pikirannya dan menurunkan tingkat ansietas pada lansia (Rizki, 2022).

Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Agnes Erida Wijayanti, Nur Anisah, Tedy Candra Lesmana tahun 2021 dengan judul “Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Dengan Gangguan Kecemasan” Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan lansia memiliki pengetahuan tentang terapi hipnotis lima jari dan mampu menggunakan untuk menurunkan kecemasan. Mengingatkan besarnya manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini, terapi hipnotis lima jari perlu diterapkan di posyandu lansia yang lain (Erida *et al*, 2021) Lalu penelitian yang sama juga dilakukan oleh Mawarti dan Yuliana tahun 2021 dengan judul “Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas” dengan hasil mayoritas responden yang ikut melakukan terapi hipnotis lima jari ini mengalami penurunan skor tingkat kecemasan yang artinya terapi ini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden (Mawarti dan Yuliana, 2021).

Perawat memainkan peran penting dalam terapi aspek jiwa, yang mencakup dukungan emosional, pendidikan kesehatan mental, dan intervensi terapi. Beberapa peran utama perawat antara lain: membantu pasien mengekspresikan perasaan dan mengelola stres, memberikan informasi dan edukasi tentang kondisi kesehatan mental juga termasuk memahami diagnosis, pengobatan, dan strategi coping, perawat terlibat dalam berbagai intervensi terapeutik, melakukan penilaian berkala terhadap kondisi mental pasien, mengidentifikasi perubahan dalam suasana hati atau perilaku yang memerlukan intervensi lebih lanjut, dan perawat juga berkerja sama dengan dokter, psikolog, dan profesional kesehatan lainnya untuk merencanakan terapi yang komprehensif bagi pasien (Suyanto,2020).

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa siswi SMA.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kuasi eksperimen pre-post. Yaitu metode penelitian yang dalam pelaksanaannya tidak menggunakan penugasan random (random assignment) melainkan dengan menggunakan kelompok yang sudah ada. pengelompokan dibagi menjadi dua yaitu: kelompok intervensi dan kelompok kontrol (tanpa intervensi), kemudian dilakukan pre test pada kedua kelompok tersebut dan dilanjutkan dengan pemberian terapi pada kelompok intervensi. Setelah perlakuan selesai dilakukan post test pada kedua kelompok tersebut. Dalam penelitian ini kelompok intervensi diberikan intervensi berupa teknik hipnotis lima jari, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang. Dengan sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel ialah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu menggunakan consecutive sampling. Pengambilan sampel responden menggunakan teknik consecutive sampling. Consecutive sampling adalah suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi dengan jangka waktu tertentu. Sampel pada

penelitian ini yaitu 40 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
15 tahun	22	55,0
16 tahun	18	45,0
Total	40	100

Menunjukkan bahwa distribusi umur dari 40 responden dalam penelitian ini mayoritas didominasi oleh anak umur 15 tahun yaitu sebanyak 22 responden dengan presentase 55,0%, Sedangkan yang paling sedikit yaitu umur 16 tahun dengan presentase 45,0%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
Total	40	100

Menjelaskan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden atau (57,5%), dan responden sedikit yaitu laki – laki sebanyak 17 responden atau (42,5%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Kategori stres	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	N	%	N	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	11	55,0	6	30,0
Berat	9	45,0	14	70,0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi Terapi teknik hipnotis lima jari sebagian mengalami tingkat stres sedang 55,0% (11 orang), sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi Terapi teknik hipnotis lima jari sebagian mengalami stres berat 70,0% (14 orang).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Pola Asuh Orang Tua yang Bekerja

Kategori stres	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	N	%	N	%
Normal	0	0	18	90,0
Ringan	0	0	2	10,0
Sedang	11	55,0	0	0
Berat	9	45,0	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Dapat diketahui bahwa kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres sedang 55,0% (11 orang),

Sedangkan pada kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tangka stres normal 90,0% (18 orang).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Kemandirian Anak

Stres	sebelum	intervensi	Stres setelah intervensi					Total	p
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Stres	sebelum	Normal	0	0	0	0	0	0	0,001
		Ringan	0	0	0	0	0	0	
		Sedang	6	0	0	0	0	6	
		Berat	0	14	0	0	0	14	
		Sangat berat	0	0	0	0	0	0	
Total								20	

Didapatkan bahwa pada kelompok intervensi setelah dilakukan teknik terapi hipnotis lima jari sebagian besar berada pada tingkat stres normal 18 orang atau 45,0%. Adapun hasil Uji Marginal Homogeneity, p-value 0,001 yang berarti H_0 ditolak sehingga ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi teknik hipnotis lima jari pada kelompok intervensi.

Tabel 6. Hubungan Pola Asuh Orang Tua yang Bekerja dengan Tingkat Kemandirian Anak

Stres	sebelum	intervensi	Stres setelah intervensi					Total	p
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Stres	sebelum	Normal	0	0	0	0	0	0	1,000
		Ringan	0	0	0	0	0	0	
		Sedang	0	0	11	0	0	11	
		Berat	0	0	0	9	0	9	
		Sangat berat	0	0	0	0	0	0	
Total			0	0	11	9	0	20	

Didapatkan bahwa pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar pada tingkat stres sedang sebanyak 11 responden atau 27,5%. Adapun hasil uji marginal homogeneity, p-value 1,000 yang berarti H_0 diterima sehingga tidak ada perubahan signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak memberikan efek pada kelompok kontrol.

Tabel 7. Hubungan Pola Asuh Orang Tua yang Bekerja dengan Tingkat Kemandirian Anak

Tidak	diberikan	terapi	Stres					Total	P	
			Normal		Ringan		Sedang			
			n	%	n	%	n	%		
Tidak	diberikan	terapi	0	0	0	0	11	55	9,001	
(kontrol)							9	45		
Diberikan	terapi	(perlakuan)	18	90	2	10	0	0	20	

Berdasarkan hasil uji mann-whitney pada tabel 7 didapatkan bahwa nilai p adalah 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik atau terdapat perbedaan tingkat stres setelah diberikan terapi antara kelompok intervensi dan kelompok

kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik umur menunjukkan responden terbanyak yaitu 22 orang atau 55,0% berusia 15 tahun. Pada umumnya usia sering dikaitkan dengan perjalanan hidup, berhubungan dengan wawasan, pengertian serta gambaran mengenai penyakit ataupun peristiwa hingga membuat anggapan dan perilaku. Kedewasaan pola pikir pada seseorang yang berusia matang menjurus ke pemakaian mekanisme coping adaptif selaku golongan umur yang baik di banting golongan umur anak-anak. Namun demikian sampel penelitian ini adalah dari kalangan siswa-siswi baru sehingga umur sampel cenderung lebih homogen berdasarkan umurnya karna hanya berkisaran antara 15 dan 16 tahun. Dengan kisaran dan variasi umur yang tidak besar dimana seluruh sampel berada pada kelompok remaja pertengahan. Ada pendapat yang menyatakan bahwa orang yang berusia muda lebih rentan mengalami stres namun ada juga yang berpendapat sebaliknya. Usia berkaitan erat dengan kedewasaan serta pengalaman seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dialami (Nurliza et al., 2024)

Jenis Kelamin

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan responden paling banyak yaitu 23 perempuan (57,5%). Yang berarti perempuan lebih rentan untuk mengalami stres lebih tinggi karena perempuan menggunakan emosional dalam menentukan dan menyelesaikan suatu masalah. Sedangkan laki-laki menggunakan logika saat menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah. Laki-laki dapat memutuskan sesuatu secara mendiri dibandingkan perempuan (Rahayu & Sari, 2023). Perempuan lebih rentan terhadap stres, yang di sebabkan perubahan hormonal dalam tubuhnya. Ketika hormon estrogen menurun dalam tubuh perempuan hal ini mempengaruhi emosinya, Selain itu karakter perempuan lebih mengutamakan emosi daripada akal sehat saat menghadapi masalah (Dewi et al., 2021).

Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Tindakan Intervensi

Hasil penelitian pada siswa-siwi SMA menunjukkan bahwa tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebesar 55% dan Stres tingkat berat sebesar 45%, sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres berat sebesar 70% dan stres sedang sebesar 30%. Pada siswa-siswi sma tersebut banyak mengalami stres berat karena baru menghadapi lingkungan berbeda dari jenjang sebelumnya, seperti sistem belajar yang lebih kompleks, tuntunan akademik yang tinggi berupa beban tugas yang lebih berat, sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian, serta ujian yang lebih menekan dapat meningkatkan resiko stres dan juga perubahan hormonal yang sering kali mempengaruhi kondisi emosi dan psikologis, sehingga membuat siswa-siswi tersebut lebih rentan stres (Roihanah and Arsy, 2022)

Pengaruh Terapi Teknik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres pada Siswa-siswi SMA

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tingkat stres yaitu pada kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa responden tidak mengalami stres

90%, sedangkan 10% kategori stres ringan. Adapun hasil uji marginal homogeneity, p-value 0,001 yang berarti H_0 ditolak sehingga ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan sesudah pemberian terapi teknik hipnotis lima jari pada kelompok intervensi, artinya p-value $< 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA.

Hal ini berbeda dengan tingkat stres pada kelompok kontrol yaitu sebesar 55% masih kategori sedang, sedangkan tingkat stres berat 45%. Sementara hasil uji marginal homogeneity, p-value 1,000 yang berarti H_0 diterima sehingga tidak ada perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah pemberian terapi teknik hipnotis lima jari pada kelompok kontrol. Hipnotis lima jari merupakan teknik yang dilakukan dalam keadaan rileks dengan cara memusatkan pikiran pada bayangan kenangan atau bayangan yang diciptakan, sambil menyentuh lima jari secara bergantian dengan membayangkan kenangan tersebut. Metode ini mempengaruhi sistem limbik seseorang, sehingga berdampak pada pengeluaran hormon, seperti adrenalin, yang memicu stres. Dengan terapi ini responden dapat merasakan relaksasi yang berpengaruh pada sistem tubuh, menciptakan rasa nyaman, dan menghasilkan ketenangan (Dekawaty, 2021).

Terapi hipnotis ini dapat memberikan sejumlah manfaat, seperti: meningkatkan kesadaran diri, mengurangi tekanan darah dan detak jantung yang berlebih, sehingga membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Hipnotis ini juga membantu mengatasi keadaan stres yang tidak disadari dan mempengaruhi respon emosional. Metode ini juga dapat memberikan relaksasi yang mendaam, dimana sinyal yang dihasilkan dapat mempengaruhi pikiran dan persepsi seseorang (Ummah, 2021). Hipnoterapi menjadi salah satu manajemen stres yang efektif untuk mengatasi stres dan untuk menurunkan tingkat stres pada siswa-siswi SMA. Stres yang dialami oleh siswa – siswi SMA khususnya kelas 10 dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari kondisi kesehatan dan ketidakmampuan manajemen waktu, lalu faktor eksternal terdiri dari proses pembelajaran yang lebih padat dan lingkungan sosial yang baru. Stres yang sering dihadapi siswa – siswi SMA yaitu stres menghadapi tuntutan akademis yang meningkat dan perubahan sosial. Siswa – siswi sering kali merasa tertekan apabila saat menjelang ujian, tugas – tugas, dan interaksi sosial yang kompleks.

Adanya dukungan dari guru dan bimbingan konseling juga memainkan peran penting dalam keberhasilan terapi ini. Ketika tenaga pendidik memahami manfaat dari teknik ini, mereka dapat lebih aktif dalam mendorong siswa – siswi untuk menerapkannya. Wulandari (2021) menunjukkan bahwa siswa – siswi yang mendapat dukungan dari lingkungan sekolah cenderung lebih berhasil untuk mengurangi tingkat stres (Ummah, 2021). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penerapan teknik hipnotis lima jari dengan peningkatan kesehatan mental siswa – siswi. Sari dan Hidayati (2022) melaporkan bahwa siswa – siswi yang berpartisipasi dalam terapi ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesejahteraan siswa – siswi (Kelial, 2023).

Tidak hanya itu, terapi teknik hipnotis lima jari ini juga dapat meningkatkan kemampuan siswa- siswi untuk berfokus dan berkonsentrasi. Dengan mengurangi tingkat stres, siswa – siswi dapat lebih mudah menyerap informasi dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Menurut penelitian oleh Rahmawati pada tahun 2024, siswa – siswi yang menggunakan teknik ini dalam persiapan ujian menunjukkan peningkatan dalam hasil akademis mereka (Rahmawati, 2024). Secara keseluruhan, terapi teknik hipnotis lima jari merupakan metode yang efektif dalam mengatasi stres dikalangan siswa – siswi SMA. Dengan meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki ketrampilan emosional, dan memberikan alat untuk mengelola stres, teknik ini dapat membantu siswa – siswi beradaptasi dengan lingkungan akademis yang

menantang. Integrasi teknik ini dalam program sekolah akan memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan bagi kesehatan mental siswa – siswi, menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif (Suyono, 2020). Dengan memanfaatkan terapi teknik lima jari, sekolah dapat memberikan siswa alat yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung. Penerapan terapi ini diharapkan dapat menjadi bagian integral dari program kesehatan mental di sekolah-sekolah (Dekawaty, 2021).

KESIMPULAN

Karakteristik responden, umur responden yang paling banyak mengalami stres usia 16 tahun sebanyak 12 responden dengan frekuensi (46,7%) dan terendah berusia 15 tahun sebanyak 34 responden dengan frekuensi (43%). Tingkat stres siswa-siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang sebelumnya mengalami stres berat. Tingkat stres siswa-siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang sesudah mengalami stres ringan. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat stres siswa-siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dengan p value= ($<0,05$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan dan penyelesaian manuskrip ini. Pertama-tama, kami ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada para dosen dan pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan wawasan berharga sepanjang proses penelitian ini. Tanpa arahan dari beliau, kami tidak akan mampu mencapai hasil yang diharapkan. Kami juga berterima kasih kepada responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam berlangsungnya penelitian ini, serta kepada rekan-rekan yang telah membantu dalam dalam pengumpulan data, proses pelatihan hipnitis lima jari ,dan analisis. Tak lupa, kami ucapan terima ksih kepada keluarga kami yang telah memberi dukungan moral dan motivasi yang tiada henti selama penulisan manuskrip ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhram, F. (2022). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. In Tohar Media (Issue Mi).
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581.
- Ambarwati , P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Menggunakan Metode Berbasis Tree. *Journal of Informatics and Computer Science*, 05, 83–89.
- Arvianti, K. (2021). Hubungan Pengetahuan terkait dengan Gaya Hidup sehat dikalangan Mahasiswa FKM UI. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5, 70.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2020). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2

- Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624. <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>
- Dewi, A. D. C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 771–781.
- Diah, A., & Kusrohmaniah, S. (2022). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Depression, Anxiety, And Stress Scale-42 (Dass-42) Versi Bahasa Indonesia Pada Sampel Emerging Adulthood ARINDA DIAH A, Dra. Sri Kusrohmaniah, M.Si., Ph.D., Psikolog*. 42.
- Dini, M. P., Fitryasari, R., & Asmoro, C. P. (2020). Dini, M. P., Fitryasari, R., & Asmoro, C. P. (2020). Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners : Studi Literatur. *Psych.Nurs. J.*, 2 (2). 78-91. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.22269>. *Psychiatry Nursing Journal*, 2(2), 78–85. <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ>
- Fajariyah, N. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menjalani Ujian Di Sman-1 Dramaga Bogor*. 39–50.
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Mettā Sutta Terhadap Metode Pembelajaran Di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(1), 1–12.
- Hutagalung, M. A. K. (2022). Analisa Pembiayaan Gadai Emas Di Pt. Bank Syari'Ah Mandiri Kcp Setia Budi. *Jurnal Al-Qasd*, 1, 117.
- Keliat, B. A. (2023). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi Ke L. Edited by S. dkk Moorhead*. Jakarta: EGC.
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2020). *Buku Ajar*.
- Nurliza, A., Sari, N. Y., Karim, D., & Sari, T. H. (2024). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2), 167–178. http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/6/SKR/therbit/00000000000000094563/2019
- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 79–89. <https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.6206>
- Nyumirah, S., & Krishna, L. F. P. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 765–772. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.860>
- Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2022). Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9). www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psych*

- 165 *Journal*, 14(4), 339–345. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Rahmawati, dwi selvi. (2024). Pengaruh pemberian skor reward dan punishment terhadap kedisiplinan siswa kelas 5 min 3 ponorogo tahun ajaran 2023/2024.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Risdiyansyah, P Harianto1, S., & Nurcahyani, N. (2020). Studi Populasi Monyet Ekor Panjang (Macaca Fascicularis) Di Pulau Condong Darat Desa Rangai Kecamatan Ketibung Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Sylva Lestari*, 2(1), 41. <https://doi.org/10.23960/jsl1241-48>
- Roihanah and Arsy. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Profesi Keperawatan*, 5(3), 248–253.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Siregar, R., & Telaumbnu, B. S. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. *Jurnal of Andalas Medica*, 2(1), 11–18. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Sujarwo. (2023). Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari. *RSJ Prof HB Saanin Padang, April*, 2–4.
- Suyono, D. (2020). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Ummah, M. S. (2021). buku ajar keperawatan kesehatan jiwa dan psikososial. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Vionalita, G. (2021). Kerangka Konsep dan Definisi Operasional. *Journal*, 1, 8–12.
- Vladimir, V. F. (2020). Indikator stres. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Wibisono, D., Ulum, F., & Megawaty, D. A. (2022). Pengukuran Kualitas Sistem Informasi Kasir Terhadap Layanan Konsumen Menggunakan Metode Crisp-Dm Variabel Servqual (Studi Kasus: Studio Foto Archa). *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi (JTSI)*, 3(4), page-page. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/JTSI>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>