



## HIPNOTIS LIMA JARI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN REMAJA DALAM MENGELOLA STRES

**Eka Budiarto\*, Ratnawati, Wiwiek Natalya**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajongan Pekalongan, Jl. Raya Ambokembang No.8  
Kedungwuni Kab. Pekalongan, Jawa Tengah 51172, Indonesia

\*[ekabudiarto4321@gmail.com](mailto:ekabudiarto4321@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja adalah individu belum menikah pada rentang usia 10 – 24 tahun dengan banyak perubahan yang terjadi pada dirinya untuk mencapai konsep diri yang optimal. Pencapaian konsep diri pada remaja memerlukan adaptasi dan dalam prosesnya disertai dengan stress. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan terapi hipnotis lima jari agar remaja dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola stress. Desain operational research digunakan sebagai upaya yang pemecahan masalah dalam membantu remaja mengelola stress. Sebanyak 35 remaja menjadi sasaran. Remaja dilakukan pengukuran tingkat stress khususnya ansietas dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Ansietas diukur sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari. Kegiatan dilakukan selama satu minggu. Pada hari pertama remaja diukur kecemasan dan diajarkan teknik hipnotis lima jari, pada hari kedua sampai dengan ke enam remaja latihan mandiri, dan pada hari ke tujuh dilakukan pengukuran post test. Rata-rata skor HRS-A sebelum dilakukan hipnotis lima jari adalah 28 dengan tingkat ansietas berat dan turun menjadi 20 dengan tingkat ansietas ringan sesudah intervensi. Seluruh sasaran dapat melakukan hipnotis lima jari dengan benar. Hipnotis lima jari yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat ansietas. Oleh karena itu, penggunaan hipnotis lima jari dalam waktu yang lebih lama dan teratur dianjurkan agar remaja dapat mengatasi ansietasnya.

Kata kunci: ansietas; *hamilton rating scale for anxiety*; hipnotis lima jari; stres

### ***FIVE FINGER HYPNOSIS AS AN EFFORT TO IMPROVE THE ADOLESCENTS ABILITY TO MANAGE STRESS***

#### **ABSTRACT**

*Adolescents are unmarried individuals in the age range of 10-24 years with many changes that occurred in them to achieved optimal self-concept. The achievement of self-concept in adolescents required adaptation and in the process is accompanied by stress. The purposed of this community empowerment to provide five-finger hypnosis therapy so that adolescents can improve their ability to managed their stress. Operational research design used as a problem-solving effort in helping adolescents manage stress. A total of 35 adolescents were targeted. Adolescents were measured for stress levels, especially anxiety with the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Anxiety was measured before and after being given the five finger hypnosis technique. Community empowerment carried out for one week. On the first day the adolescents were measured for anxiety and taught five finger hypnosis techniques, on the second to the sixth day the adolescents exercised independently, and on the seventh day post-test measurements were taken. The average HRS-A score before five-finger hypnosis was 28 with severe anxiety levels and decreased to 20 with mild anxiety levels after the intervention. All targets can performed five finger hypnosis correctly. Five finger hypnosis that is done regularly can reduce anxiety levels. Therefore, the use of five-finger hypnosis in a longer and regular time is recommended so that adolescents can overcome their anxiety.*

*Keywords: anxiety; five finger hypnosis; hamilton rating scale for anxiety; stress*

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah individu belum menikah pada rentang usia 10 – 24 tahun (World Health Organization, 2016; Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014; BKKBN). Remaja pada usia tersebut merupakan masa transisi menuju kematangan fisik dan psikologis dengan perubahan-perubahan yang dialami yaitu perubahan fisik, emosi, dan psikis (Widyastuti, Rahmawati, & Purmaningrum, 2009). Perubahan yang dialami remaja tersebut akan membentuk keutuhan perkembangan remaja dalam mencapai konsep diri yang optimal. Konsep diri remaja dapat terbentuk sebagai hasil interaksi remaja dengan dirinya berdasarkan pengalaman yang dialami selama beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Remaja dapat beradaptasi dengan mengadopsi dan mengimplementasikan nilai-nilai baru dalam menyelesaikan tantangan dan permasalahan baik fisik dan psikososial yang dialami selama perubahan terjadi. Remaja diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan standar yang secara tidak sadar dianut dalam kelompoknya (Nasir & Muhith, 2011). Penyesuaian diri remaja yang gagal dapat menghambat remaja dalam mencapai konsep diri yang optimal bahkan dapat mengalami ansietas.

Ansietas yang dialami remaja ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan, gelisah, tidak tenang, nafas lebih cepat, nadi berdetak kencang, gemetar, otot tegang, dan gangguan pencernaan (Sumiati, 2009). Ansietas dapat terjadi kapan saja dan prevalensinya terus meningkat. Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) ansietas terjadi pada remaja sebanyak 9,8%. Bahkan ditegaskan kembali oleh Kemenkes RI (2018) bahwa ansietas dan depresi merupakan bentuk gangguan mental emosional yang banyak ditemui di remaja. Meskipun menjadi masalah umum pada remaja bahkan pada setiap kelompok usia, ansietas perlu mendapat tata laksana yang tepat untuk mencegah terjadinya masalah yang lebih serius seperti psikosis (Kemenkes RI, 2013).

Salah satu penatalaksanaan ansietas dilakukan dengan teknik hipnotis lima jari (Keliat, 2019). Hipnotis lima jari dilakukan untuk merubah ketegangan menjadi kondisi yang lebih rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah (Long, 2010). Penelitian tentang teknik hipnotis lima jari telah banyak dilakukan dan terbukti efektif mengatasi kecemasan melalui seni komunikasi yang dilakukan (Barbara, 2014). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa teknik hipnotis lima jari efektif menurunkan kecemasan pada usia remaja (Khoiriyah et.al, 2018). Dengan demikian, teknik hipnotis lima jari merupakan intervensi yang sesuai untuk ansietas pada remaja. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stress yang dialami.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan menerapkan *operational research* yaitu metode ilmiah yang digunakan dalam pengambilan keputusan mengenai kegiatan yang ditangani dengan dasar kuantitatif yang ditandai dengan penggunaan pengetahuan ilmiah (Subagyo, 2005). Desain ini kemudian dilakukan menjadi enam tahapan kegiatan yaitu (1) observasi masalah dengan melakukan *screening* ansietas remaja dengan HRS-A; (2) Analisa masalah berdasarkan hasil *screening* dengan menetapkan interpretasi hasil *screening* apakah remaja mengalami ansietas atau tidak; (3) Pengembangan model intervensi dengan menetapkan teknik hipnotis lima jari sebagai intervensi yang tepat berdasarkan hasil penelitian sebelumnya; (4) Seleksi data yang akan diukur dan observasi setelah pelaksanaan terapi; (5) Pelaksanaan pemberian

intervensi dengan teknik edukasi dengan pendekatan demonstrasi; (6) Implementasi mandiri yang dilakukan oleh remaja dalam rentang waktu lima hari. Anasietas diukur sebelum dan sesudah diberikan tindakan hipnotis lima jari. Sasaran pengabdian masyarakat adalah sebanyak 35 remaja yang sekolah baik pada tingkat sekolah menengah maupun perguruan tinggi yang diperoleh secara acak dengan teknik *snowball* melalui link google form. Pendampingan dilakukan secara online dengan memanfaatkan media *whatsapp* dan *zoom meeting*. Aktifitas edukasi dan demonstrasi juga dilakukan secara online baik melalui *zoom meeting* maupun pemberian video dan *leaflet* teknik hipnotis lima jari. Data hasil pengukuran disajikan dalam bentuk deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan selama satu minggu. Pada hari pertama remaja diukur kecemasan dan diajarkan teknik hipnotis lima jari, pada hari kedua sampai dengan ke enam remaja latihan mandiri, dan pada hari ke tujuh dilakukan pengukuran post test. Remaja yang menjadi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini rata-rata berusia 16,23 tahun dengan 80% adalah remaja putri. Sebelum diberikan hipnotis lima jari dan latihan mandiri rata-rata tingkat ansietas remaja adalah berat dengan skor 28 dan menjadi ansietas ringan dengan skor 20 setelah diberikan diberikan hipnotis lima jari dan latihan mandiri. Gejala yang dialami sebagian besar adalah perasaan ansetas, gangguan tidur, gejala kardiovakuler, gejala gastrointestinal, dan tingkah laku. Tabel 1 merupakan gambaran rinci hasil pengabdian masyarakat.

Tabel 1.

Perubahan Kemampuan Mengelola Stress dan Tingkat Stress Remaja			
Ansietas	Mean	Min	Max
Sebelum	28	19	39
Sesudah	20	11	33

Perubahan rata-rata skor dan tingkat ansietas yang dialami oleh remaja sebagai hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat penerapan teknik hipnotis lima jari. Pemberian teknik hipnotis lima jari semakin menguatkan efek relaksasi yang dialami remaja. Pelaksanaan dengan pengaturan posisi, mata tertutup, pengaturan nafas, dan fokus pada hal-hal yang menyenangkan meningkatkan endorphin di dalam tubuh. Endorphin kemudian akan merangsang sistem saraf parasimpatik untuk memberikan efek yang rileks dan menurunkan tanda gejala ansietas seperti peningkatan tekanan darah, frekuensi nafas, dan nadi (Perry & Potter, 2010). Remaja yang diberikan teknik hipnotis lima jari mendapatkan efek rileksnya sebagai hasil dari imajinasi selama proses implementasi (Smeltser & Bare, 2010). Efek positif dari pengabdian masyarakat ini juga diperoleh dari interaksi melalui komunikasi dan imajinasi remaja. Remaja diajak berimajinasi dan membangun kalimat positif yang membentuk dirinya menjadi lebih nyaman dan positif terhadap diri sendiri. Efeknya dapat memperlancar sirkulasi darah sehingga tubuh terasa lebih rileks dan hangat. Bahkan teknik hipnotis lima jari yang dilakukan terjadwal dapat memberikan efek ketenangan, rileks, dan terbebas dari ketegangan yang dialami remaja. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang mengungkapkan bahwa individu merasakan tubuh menjadi ringan dan terbebas dari ketegangan otot sebagai dampak dari gangguan ansietas yang dialaminya ketika melakukan hipnotis lima (Varvogli & Darviri, 2011).

## SIMPULAN

Pemberian teknik hipnotis lima jari melalui pengabdian masyarakat yang menyasar pada remaja dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stress dan menurunkan tingkat ansietas.

Oleh karena itu, manajemen stress khususnya hipnotis lima jari merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh setiap remaja agar remaja dapat mengelola respon fisik dan emosional dalam dirinya akibat dari pengalaman hidup yang dialaminya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan penuh baik dukungan emosional dan dana kepada pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Barbara. (2014). *Hypnotis Fundamental*. Diakses 27 Mei 2021
- BKKBN. (2014). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Hiller Fredericks, Lierberman Gerald J. (2001). *Operation Research Seventh. Edition*. New York
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik (7 ed., Vol. I)*. Jakarta: EGC.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas sehati (sehat jiwa dan hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 112-124.
- Nasir Abdul & Muhith Abdul. (2011). *Dasar – dasar keperawatan jiwa*. Jakarta, Salemba Medika
- Patricia A. Potter & Perry, Anne G. (2010). *Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Jakarta: EGC
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014. *Upaya Kesehatan Anak*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan Departemen Kesehatan
- Smeltzer, S.C, & Bare Brenda, B.G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah vol 3 (8th ed.)*. Jakarta: EGC
- Sumiati. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media
- Varvogli, L & Darviri, C. (2011). *Stress Management Techniques: Evidence-Based Procedures That Reduce Stress and Promote Health*. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89.
- Widyastuti, Yani., Rahmawati, Anita., Purnamaningrum YE. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.