

PENERAPAN HIPNOSIS LIMA (5) JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Nur Aini Setiawan, Ida Nur Imamah
Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
*Email : aininurs1005@gmail.com

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan menulis karya tulis ilmiah (skripsi) yaitu tentang topik dalam bidang tertentu. Tugas Akhir sebagai syarat wajib yang harus dijalankan mahasiswa, Selama proses penyusunan tugas akhir mahasiswa mengalami ketegangan dan kecemasan yang dihadapi dalam menyusun tugas akhir. Tindakan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Hipnotis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi bentuk Self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga mengurangi ketegangan dan kecemasan. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh hipnosis lima (5) jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Metode :** Menggunakan studi kasus. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-post test design*. Sampel sebanyak 2 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yang mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS. **Hasil :** Tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima (5) jari yaitu dengan kecemasan berat dan sedang dan setelah diberikan hipnosis lima (5) jari tingkat kecemasan turun menjadi kecemasan sedang dan ringan. **Kesimpulan :** Ada pengaruh signifikan antara kecemasan yang dialami mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima (5) jari.

Kata Kunci : Mahasiswa, Kecemasan & Hipnotis Lima Jari