

TERAPI HIPNOSIS 5 JARI SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA MELALUI MEDIA VIDEO

Suma Yuda Rizqian¹, Norman Wijaya Gati²
syudarizqian@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Kecemasan merupakan gangguan yang banyak dialami mahasiswa, khususnya saat menyusun tugas akhir. Kondisi ini dapat menghambat proses akademik dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7%. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah terapi hipnosis lima jari. Namun, belum banyak mahasiswa yang mengetahui atau menerapkan terapi ini. **Tujuan :** Menghasilkan media edukatif berupa video berjudul “SEJUK: Sesi Edukasi Jiwa untuk Usir Kecemasan dengan Hipnosis 5 Jari” untuk memberikan pemahaman dan edukasi kepada mahasiswa mengenai kecemasan dan teknik relaksasi hipnosis lima jari. **Metode :** Media video digunakan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang cara menurunkan kecemasan. **Hasil :** Media KIE berbentuk Video, berisikan cara menurunkan kecemasan dengan hipnosis 5 jari yang bisa dilakukan oleh mahasiswa di sertai dengan musik dan gambar sehingga mudah untuk dipahami. **Kesimpulan :** Media video edukasi ini diharapkan mampu membantu mahasiswa memahami dan menerapkan terapi hipnosis 5 jari dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menurunkan kecemasan, terutama saat menghadapi tugas akhir.

Kata kunci : kecemasan, mahasiswa, hipnosis 5 jari, media video