

ABSTRAK

PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

Rizki Ardhiya Permata¹, Sitti Rahma Soleman²

kiardhiya@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Asisyiyah Surakarta

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, tentang topik dalam bidang tertentu. Mahasiswa banyak mengalami stres dan kecemasan selama proses menyusun tugas akhir. Prevelensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, naik 4,7% pada tahun 2013 hingga 2018. Untuk mengatasi kecemasan dapat dengan farmakologi atau non farmakologi. Hipnosis lima jari adalah salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh Hipnosis 5 jari terhadap penurunan Kecemasan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Menggunakan rancangan pre-test-post-test design. Sampel dua siswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir dan mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Kuesioner HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. **Hasil:** Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Hipnosis Lima Jari yaitu Nn.R kecemasan sedang menjadi ringan dan Nn.M berat menjadi sedang. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan Tugas Akhir sebelum dan sesudah diberikan Hipnosis Lima (5) Jari di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci : Mahasiswa., Kecemasan Tugas Akhir., Hipnosis Lima jari