

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

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



SUMA YUDA RIZQIAN

202113113

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

2025

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

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



SUMA YUDA RIZQIAN

202113113

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa kie dengan judul :

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

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana pada program studi S1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudia hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Mei 2025



Suma Yuda Rizqian
NIM. 202113113

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suma Yuda Rizqian

NIM : 202113113

Jenis Karya : KIE

Judul : Terapi Hipnosis 5 Jari Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Melalui Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan proposal tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian penyatan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 24 Mei 2025

Yang menyatakan



(Suma Yuda Rizqian)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

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

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian KIE Program Studi Sarjana
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Mei 2025

Pembimbing

Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601



PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

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

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 10 juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0625048703

2. Dr Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0007047310

3. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep,Sp.Kep.J (

NIDN. 0615018601

( .)
()
()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep,Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Terapi Hipnosis 5 Jari Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Melalui Media Video”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya atas kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga penulis tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa adanya doa, bantuan, dorongan, serta dukungan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyelesaian proposal laporan tugas akhir ini sehingga terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep,Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, pembimbing tugas akhir, dan penguji III yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, dorongan, dukungan dan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Dr Mulyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua saya tercinta Ibu Tarmi dan Bapak Sukarno dan seluruh keluarga saya yang tidak pernah lelah dan berhenti memberikan doa, semangat

dan dukungan penuh terhadap saya, baik secara moril maupun materil dalam pengerjaan tugas akhir ini.

7. Diri saya sendiri yang telah berjuang bekerja keras melawan ego, rasa malas, dan sudah mampu bertahan sejauh ini sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. Sahabat dan teman-teman saya yang tidak pernah bosan menjadi pendengar keluh kesah saya dan menjadi penyemangat saya selama mengerjakan tugas akhir ini.

9. Seluruh pihak yang turut membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, sehingga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan terutama bagi penulis serta bagi seluruh masyarakat dan pihak pihak terkait.

Surakarta, 24 Mei 2025



Suma Yuda Rizqian
NIM. 202113113