

Program Studi diploma tiga keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan
2024

ABSTRAK

Adi Setiawan¹, Aisyah Dzil Kamalah²

Penerapan Terapi Individu Hipnotis Lima jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Pekajangan

Latar belakang: Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis, kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan cemas (ansietas) sehingga mahasiswa kehilangan motivasi, menunda skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Terapi hipnotis dengan teknik lima jari merupakan metode perawatan personal yang efektif untuk menciptakan kondisi relaksasi. Dengan demikian, metode ini berfungsi untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dalam benak seseorang.

Metode: Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus, dengan subjek studi kasus responden yang digunakan berjumlah dua orang yang merupakan mahasiswa Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan semester akhir yang mengalami kecemasan. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan menggunakan kuesioner HARS. Studi kasus dilaksanakan pada 13 sampai 15 Mei 2024.

Hasil: Hasil pengkajian awal didapatkan data skor pengisian kuesioner HARS pada Nn.M skor berjumlah 27 (kecemasan sedang), setelah tindakan terjadi penurunan skor menjadi 13 (tidak ada kecemasan). Sedangkan Nn.Y skor berjumlah 26 (kecemasan sedang) setelah tindakan terjadi penurunan skor menjadi 11 (tidak ada kecemasan).

Kesimpulan: Terapi hipnotis lima jari terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang masih menyelesaikan skripsi.

Saran: bagi pembaca dapat menjadikan sumber penerapan terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan.

Kata Kunci: *Hipnotis lima jari, Mahasiswa akhir, kecemasan*

**Vocational Program in
Nursing Faculty of Health Science
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
2024**

ABSTRACT

Adi Setiawan¹, Aisyah Dzil Kamalah²

Application of Five-finger Hypnosis Individual Therapy to the Anxiety of Final Semester Students in Facing Thesis at Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Background: Final year students who experience difficulties in how to write their scientific writing in the form of a thesis or thesis, these difficulties can eventually cause anxiety so that students lose motivation, postpone the thesis, and some even decide not to complete the thesis. Hypnosis therapy with the five-finger technique is an effective personalized treatment method to create a state of relaxation. Thus, this method serves to reduce tension and anxiety in one's mind.

Methods: The design of this scientific paper uses a case study, with the respondent case study subjects used are two people who are University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan students in their final semester who experience anxiety. Data collection was carried out before and after the action using the HARS questionnaire. The case study was conducted from May 13 to 15, 2024.

Results: The results of the initial assessment obtained data on the score of filling out the HARS questionnaire on Ms. M the score amounted to 27 (moderate anxiety), after the action there was a decrease in score to 13 (no anxiety). While Ms. Y's score amounted to 26 (moderate anxiety) after the action there was a decrease in score to 11 (no anxiety).

Conclusion: Five-finger hypnosis therapy is proven effective to reduce anxiety in final semester students who are still completing their thesis.

Suggestion: for readers can make a source of application of five-finger hypnosis therapy to reduce anxiety.

Keywords: *Five-finger hypnosis, Final semester students, anxiety*