

LATIHAN HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SISWA YANG AKAN MENJALANI UJIAN DI SMAN-1 DRAMAGA BOGOR

Nur Fajariyah
Universitas Nasional
Ural1804@gmail.com

ABSTRACT

Five finger hypnosis is a form of self hypnosis that can cause a high relaxation effect, so it will reduce tension and stress from one's mind. Five finger hypnosis affect a person's limbic system do that it affects the release of hormones that can tringger stress. Student who are given five finger hypnosis will experience relaxation so that it affects the body system and creates a sense of comfort and a feeling of calm (Mahoney, 2007). Five finger hypnosis can also affect berathing, heart rate, pulse blood pressure, reduce muscle tension and body coordination, strengthen memory, increase body temperature productivity and regulate hormones related to stress. The Five finger hypnosis method can be done \pm 10 minutes with concentration and relaxation. The first is touching the thumb with the idex finger and remembering the firs time the student felt healthy, the second touching the thumb with the finger middle figer and remembering when the student firs experienced anxiety, the third thumb with the finger sweet and reminiscing when the first student got a compliment and the last time he touched his thumb with his pinky and reminised about the most beautiful place ever visited. (Keliat et al, 2011). The results of this community server of 30 students who became respondents in community service experienced 100% anxiety before being given five-finger hypnosis therapy, but after counseling and demonstration of five-finger hypnosis stherapy 0% anxiety means that anxiety is gone, they feel more relaxed, no more anxiety and confident. Five-finger hypnosis can be applied to various anxiety triggers, but in current community server, it is more focused on students who will face exams.

Keyword: Five finger hypnosis, Anxiety Reduction, SMAN-1 Student, Dramaga, Bogor

ABSTRAK

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon yang dapat memacu timbulnya stres. Siswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormone-hormon yang berkaitan dengan stres. Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan \pm 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan menahan saat pertama kali mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan menahan saat mahasiswa pertama kali mengalami kecemasan, ketiga ibu jari dengan jari manis dan menahan saat mahasiswa pertama mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan menahan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi. (Keliat dkk, 2011). Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah dari 30 siswa yang menjadi responden dalam pengabdian kepada masyarakat mengalami kecemasan 100% sebelum diberikannya terapi hypnosis lima jari, namun setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terapi hypnosis lima jari kecemasan 0% artinya kecemasan hilang. Mereka merasa lebih rileks lebih tenang serta percaya diri. Hypnosis lima jari dapat diaplikasikan pada berbagai pemicu kecemasan, namun dalam pengabdian masyarakat saat ini lebih memfokuskan pada siswa yang akan menghadapi ujian.

Kata Kunci: Hipnotis Lima Jari, Penurunan Kecemasan, Siswa SMAN-1 , Dramag, Bogor

1. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemendikbud) telah menetapkan kebijakan terkait seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri tahun 2019. Kebijakan tersebut berisikan tentang pengembangan model dan proses seleksi mahasiswa baru yang berstandar nasional serta sesuai dengan perkembangan teknologi informasi di era digital. Mulai tahun 2019 Kemendikbud akan memberikan kebijakan di bidang seleksi penerimaan mahasiswa baru tersebut yang dilaksanakan oleh institusi bernama Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT). LTMPT ini memiliki salah satu tanggung jawab yakni mengatur dan mengola pelaksanaan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Pelaksanaan UTBK sendiri akan sedikit berbeda, jika sebelumnya peserta daftar terlebih dahulu lalu kemudian mengikuti tes, tahun ini peserta akan tes terlebih dahulu kemudian nilai yang didapatkan akan dipakai untuk mendaftar ke perguruan tinggi. Sedangkan metode yang digunakan metode tes berbasis komputer dengan android yang masih dalam persiapan. (dikutip dari Journal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniro Vo. 5 No. 3 Maret 2020).

Selain dari perubahan tersebut, pola seleksi masuk PTN tetap sama, yakni akan dilaksanakan melalui 3 jalur SNMPTN, SBMPTN dan Ujian Mandiri. Daya tampung SNMPTN minimal 20%, SBMPTN minimal 40% dan seleksi mandiri maksimal 30% dari kuota daya tampung tiap prodi di PTN. Jika dilihat dari peminatnya dari tahun ke tahun, tiap PTN hanya dapat menerima jumlah yang amat terbatas. Hal tersebut menyebabkan tiap tahun terdapat perbedaan prosentase yang besar terkait peserta yang diterima

di PTN dengan peserta yang gagal, terutama yang mengikuti SBMPTN. Sebagai contoh, data menyebutkan terdapat 81,3% peserta yang gagal dalam SBMPTN di tahun 2013 (1), kemudian 84,2% di tahun 2014 (2), terakhir 80,7% di tahun 2018 (3).

Prosentase peserta yang gagal melalui jalur SBMPTN di tiap tahunnya ini salah satunya disebabkan karena terjadinya peningkatan jumlah peserta. Biasanya dikarenakan terdapat peserta yang telah gagal sebelumnya kemudian Kembali mengikuti SBMPTN di tahun berikutnya. Fakta ini tentu memunculkan kecemasan pada siswa SMA kelas 3 yang akan segera lulus dan melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi. Kecemasan ini muncul dikarenakan beberapa hal salah satunya rasa tidak percaya diri dalam menghadapi tes, khawatir melihat saingan dengan nilai yang lebih tinggi dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

American Psychology Assocation, menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sebuah insting alami yang dimiliki individu untuk melawan atau pergi (*fight pr flight*) dalam merespon sebuah ancaman atau bahaya. Memiliki kecemasan itu normal, kecuali Ketika kecemasan tersebut telah mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan menyebabkan banyak kerugian, salah satunya dapat menghambat dalam berfikir dan menghasilkan *problem solving*. Cambridgeshire dan Peterborough menjelaskan bahwa kecemasan memiliki 4 komponen, yakni fisik, pikiran, perasaan dan perilaku. Semakin parah kecemasan seseorang maka akan semakin parah pula gejala-gejala yang muncul pada keempat komponen tersebut.

Kecemasan adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu, tanpa objek yang spesifik karena ketidaktahuan dan mendahului semua pengalaman yang baru seperti masuk sekolah, pekerjaan baru, penyakit fisik atau melahirkan anak (Stuart, 2012). Cemas adalah perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman (Keliat, B.A, 2013). Ansietas yang dihadapi klien tidak hanya pada perubahan pada fisiknya akan tetapi juga pada perkembangan kognitifnya. Cemas pada perkembangan kognitifnya lebih terfokus pada pikiran negative pada klien yang beranggapan penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Humilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya 14 symptom pada individu yang mengalami kecemasan. (Ypcim et al, 2013).

Menurut Ike Mardiaty Agustini dkk dari Universitas Muhammadiyah Gombong, yang termuat dalam jurnal Empati bahwasanya telah melakukan peningkatan Kesehatan jiwa pada remaja melalui program hipnoretaktif jiwa sebagai upaya mengatasi kecemasan di Era Pandemi Covid-19 mendapatkan hasil bahwa kegiatan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan mengalami kecemasan rata-rata setelah diberikan menurun menjadi rata-rata ringan. Kegiatan ini direkomendasikan sebagai upaya mengatasi kecemasan pada remaja yang dapat dilakukan secara mandiri.

Hastuti dan Arumsari (2016) dalam penelitian mendapatkan hasil ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan (ansietas) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum

diberikan terapi hipnotis lima jari dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Prdede et al. (2020) juga menjelaskan dalam penelitiannya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien HIV/Aids dengan $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$).

Marbun et al. (2019) dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa adanya efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum, menyebabkan ibu pre partum dapat mengatasi rasa cemas sebelum proses persalinan.

Dari beberapa peneliti diatas Marwati dan Yuliana. (2021) memperkuat dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien poli RSJD Provinsi Jambi dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Salah satu terapi yang diberikan untuk mengelola cemas (stres) adalah dengan terapi hipnotis lima jari/ hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Penelitian Saswati et al. (2019) & Syukri (2019) mendapatkan bahwa hypnotis lima jari dapat menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian dilakukan pada orang dengan HIV/AIDS juga mendapatkan bahwa hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan, (Pardede et al, 2020). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur 55 andemi-hormon yang berkaitan dengan stres. (Hastuti & Arumsari 2019 dalam penelitian Galvani Volt Simanjuntak dkk. (2021).

Pada fenomena diatas, melalui program pengabdian kepada masyarakat, kami merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap kecemasan yang dialami siswa SMAN-1 Dramaga Bogor menjelang ujian. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan penerapan terapi hipnotis lima jari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat mengelola kecemasan sehingga kecemasan saat menghadapi ujian berkurang bahkan hilang.

2. Analisa Situasi Mitra/ Kelompok Sasaran

Saat ini, berbagai upaya bimbingan belajar sudah dilakukan sejak memasuki kelas III SMA, namun kepercayaan diri saja mempengaruhi alam bawah sadarnya, sehingga SMAN-1 mengalami kecemasan. Gejala yang dialami biasanya berupa hilangnya, percaya diri, jantung berdebar-debar, kegelisahan, keringat dingin, bolak balik kamar kecil dan hilangnya nafsu makan. Siswa SAM-1 masuk dalam kategori dewasa muda yang mana masa ini sangat produktif dalam segi kreatifitas dan keahlian sesuai bidangnya, namun demikian orang dewasa tersebut memiliki tingkat *coping anxiety* yang berbeda sehingga dalam mengalihkan sering tidak sepenuhnya membantu hilangkan kecemasan secara signifikan.

3. Permasalahan Mitra

Sebagian besar orang yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari mengalami perubahan yang signifikan yaitu 90% kecemasan berkurang bahkan sampai 100% kepercayaan diri muncul Kembali. Terapi hipnotis lima jari ini dapat diterapkan tiap kali kecemasannya muncul. Namun siapapun dapat mengalami kecemasan hanya saja kadarnya yang berbeda-beda tinggal bagaimana orang tersebut mempunyai mekanisme koping yang baik untuk dirinya sendiri.

Beberapa pemaparan tersebut, sebuah kecemasan tentu perlu untuk diatasi agar tidak mengganggu optimalitas siswa dalam mempersiapkan diri mengikuti berbagai tes, khususnya UTBK. Maka itu tiap siswa memiliki caranya sendiri untuk mengatasi kecemasannya tersebut. Upaya-upaya untuk mengatasi kecemasan biasa disebut juga dengan *coping anxiety*. *Coping anxiety* tentu bermacam-macam. Salah satunya, adalah dengan mengolah dan menurunkan ketidaknyamanan pada komponen kecemasan yang terganggu.

4. Manfaat dan Urgensi (Keutamaan) Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan penerapan terapi hipnotis lima jari yang akan menurunkan tingkat kecemasan pada siswa/siswi yang akan menghadapi ujian. Karena rasa cemas bukanlah masalah kecil yang harus diabaikan, namun juga dapat mengakibatkan kematian jika tingkat cemas diabaikan sampai dengan mencapai tingkat panik yang mana seseorang tidak dapat mengontrol dirinya sendiri akhirnya dapat kemungkinan melakukan Tindakan bunuh diri.

5. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Waktu dan Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni Tahun 2022 dan pemilihan lokasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ditentukan berdasarkan pada kepentingan actual, yakni di SMAN-1 Dramaga Bogor.

Penyuluhan manfaat terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan dan melakukan roleplay yang dihadiri oleh 30 siswa. Sebagian laki-laki dan Sebagian perempuan yang duduk di kelas III. Siswa SMAN-1 kerap kali mengalami cemas rata-rata cemasnya muncul saat melihat jadwal ujian sudah dekat, telat datang ke kelas, melihat lingkungan yang sudah disetting untuk ujian, dan melihat para guru membawa paket soal masing-masing keluar dari ruang rapat. Setelah diberikan penyuluhan manfaat terapi hipnotis lima jari dapat diterapkan untuk semua

jenis kecemasan, para siswa mempraktekkan terapi hipnotis lima jari ditempat duduknya masing-masing, dengan kondusif.

6. Bahan dan Alat/Instrumen Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari penyuluhan terkait informasi manfaat Terapi Hipnotis Lima Jari kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi langsung didepan peserta dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu:

1. Materi hipnotis lima jari
2. Kuesioner tentang kecemasan (*Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*)
3. Spanduk
4. Protokol Kesehatan (Masker & Sanitizer)

7. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Geografis lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMAN-1 Dramaga Bogor.

B. Hasil kegiatan

Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan pada Siswa SMAN-1 Kelas III di Dramaga Bogor

Kecemasan	Frekuensi	%
Sebelum diberikan terapi	30	100%
Setelah diberikan terapi	0	0%
Total	30	100

Table diatas memperlihatkan hasil pengabdian masyarakat dengan menyebarkan angket (kuesioner) dari 30 siswa mengalami kecemasan sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari 100%, setelah diberikan terapi hypnosis lima jari dari ke 30 siswa tidak lagi mengalami kecemasan 0%.



Gambar 1. Kegiatan pemutaran video kegiatan rolplay penerapan terapi hipnotis lima jari



Gambar 2. Kegiatan roleplay dimeja masing-masing

8. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mana berjalan lancar dan tidak ditemukan kendala yang berarti, mulai dari persiapan sampai dengan pelaksanaan semua berpartisipasi dan sangat kooperatif dalam mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai.

Dari 30 siswa yang menjadi responden dalam pengabdian kepada masyarakat mengalami kecemasan 100% sebelum diberikannya terapi hypnosis lima jari, namun setelah dilakukan

penyuluhan dan demonstrasi terapi hypnosis lima jari kecemasan 0% artinya kecemasan hilang, mereka merasa lebih rileks, lebih tenang serta percaya diri. Hypnosis lima jari dapat diaplikasikan pada berbagai pemicu kecemasan, namun dalam pengabdian masyarakat saat ini lebih memfokuskan pada siswa yang akan menghadapi ujian.

Penyuluhan Kesehatan tentang manfaat terapi hipnotis lima jari bagi penangan kecemasan yang dihadiri 30 siswa SMAN-1 Dramaga Bogor. Setelah diberikan penyuluhan siswa sangat antusias dan kooperatif.

Kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas terapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi awal, terapu kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotir lima jari (Suyatmo et al., 2009).

Terapi Hipnotis Lima Jari

1. Definisi Hipnotis Lima Jari

Hipnotis lima jari adalah Teknik distraksi pemikiran dari dengan menghipnotis diri sendiri. Hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang. Penelitian lain juga menyatakan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Hipnotis lima jari adalah sebuah Teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Keliat, 2011).

Teknik relaksasi lima jari adalah salah satu bentuk *self hipnotis* (terapi generalis) yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan (Ines et al, 2010). Teknik relaksasi lima jari efektif untuk menimbulkan efek relaksasi, menurunkan kecemasan dan mengatasi insomnia. Pada dasarnya hipnotis lima jari mirip dengan hypnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) terapi Teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan kurang dari 10 menit (Jenita, 2008).

2. Tujuan dan Manfaat Terapi Hipnotis Lima Jari

Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran *hormone-hormone* yang dapat memacu timbulnya stress diantaranya hormone ndrenalin, hormone norepinephrine, hormone kortisol. Hypnosis lima jari juga

dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur *hormone-hormone* yang berkaitan dengan stres. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Hastuti dan Arumsari, 2016)

3. Langkah-langkah Terapi Hipnotis Lima Jari

Prosedur pelaksanaan hipnotis lima jari, menurut Hapsari, 2011 sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Kontrak waktu, topik dan tempat dan peserta.
- 2) Jelaskan tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan hipnotis lima jari.
- 3) Modifikasi lingkungan nyaman mungkin untuk peserta termasuk mengontrol suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari.

b. Langkah Kerja

- 1) Anjurkan klien untuk mengatur posisi nyaman mungkin.
- 2) Instruksikan peserta melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (\pm 1 menit) dengan menutup mata.
- 3) Tuntun untuk melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut Langkah 4-13).
- 4) Bayangkan bahwa anda dalam keadaan sehat (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk)
- 5) Rasakan keadaan sehat anda pada saat ini dan nikmatilah keadaan sehat anda.
- 6) Bayangkan orang-orang yang anda cintai berada di samping anda (sambil menyentuhkan ujung jari tengah dengan ujung ibu jari)
- 7) Nikmati kebahagiaan yang anda rasakan, ucapkan dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”.
- 8) Bayangkan bahwa orang yang anda cintai tersebut memberikan pujian yang paling indah untuk anda (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ibu jari).
- 9) Rasakan betapa bahagianya anda, menikmati kebahagiaan itu sambil tersenyum. Katakana lagi dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”

- 10) Bayangkan tempat yang paling indah (sambil menyentuh ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari).
- 11) Rasakan betapa bahagianya anda saat ini dan ucapkan Kembali dalam hati sambil tersenyum “saya semakin Bahagia, saya sangat bahasia”.
- 12) Berikan waktu lima menit untuk waktu beristirahat dan terus menikmati kebahagiaan, ketenangan dan kenyamanan tersebut.
- 13) Kini anda benar-benar telah menikmati suasana rileks, nyaman, tenang dan penuh kebahagiaan. Saatnya anda bangun dalam kondisi yang sangat segar. Saya akan menghitung maju dari 1-3, pada hitungan ketiga, anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu.. dua.. lebih segar dari sebelumnya... tiga... bangun dan buka mata anda.
- 14) Bila peserta ingin melanjutkan kegiatan roleplay berulang-ulang dengan teman-temannya dipersilahkan sampai benar-benar merasakan kenyamana.
- 15) Tanyakan perasaan peserta setelah melakukan relaksasi lima jari.
- 16) Dokumentasikan hasil dari intervensi yang sudah dilaksanakan.
- 17) Lakukan selama kurang lebih 15 menit

9. SIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan meliputi pengurusan izin kegiatan, memberikan penyuluhan tentang manfaat hipnotis lima jari terhadap kecemasan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mematuhi protokol pencegahan *Covid-19*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar, semua siswa kooperatif dan dapat bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Dari 30 siswa yang menjadi responden dalam pengabdian kepada masyarakat mengalami kecemasan 100% sebelum diberikannya terapi hypnosis lima jari, namun setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terapi hypnosis lima jari kecemasan 0% artinya kecemasan hilang, mereka merasa lebih rileks, cemas hilang dan percaya diri. Hypnosis lima jari dapat diaplikasikan pada berbagai pemicu kecemasan, namun dalam pengabdian masyarakat saat ini lebih memfokuskan pada siswa yang akan menghadapi ujian.

Saran

1. Kegiatan penyuluhan kesehatan seperti ini diharapkan dapat dilanjutkan kedalam penelitian institusi dengan melibatkan beberapa sekolah untuk meningkatkan penurunan kecemasan pada siswa-siswanya khususnya saat menghadapi ujian masuk ke perguruan tinggi.
2. Perlu adanya evaluasi dari pihak sekolah setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam melihat peningkatan kearah yang lebih baik dalam penanganan cemasnya.

REFERENSI

Belmawa Ristekdikti. “165.831 Peserta dinyatakan Lulus SBMPTN, “2018.

Balvin Volta Simanjuntak dkk. (2021)

Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 dengan Hipnotis Lima Jari. Dalm Journal of Community Engagment in Health Vol. 4 No. 1 Maret 2021

Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016)

Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. MOTORIK Journal Ilmu Kesehatan 10(21).

Ike Mardiaty Agustin dkk, (2022)

Peningkatan Kesehatan Jiwa pada Remaja melalui Program “Hipnorelaktif Jiwa” sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19. Dalam Jurnal EMPATI: Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti. Vol. 3 No.2, Juli 2022 Juli 2022 Hal 1-7

Keliat, BA, et al. (2011) *Keperawatan*

Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Intermediate Course). EGC: Jakarta

Marbun A., Pardede, J.A., & Perkasa, S.I.

(2019). *Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chlasea Husada Tanjung Baringin Kabupaten Serdang Bedagai. Jurnal Keperawatan Priority, 2(2), hal 92-99.*

Marwati, I., & Yuliana, Y. (2021). *Hipnotis*

Lima Jari Klien Ansietas. Jambi Medical Journal” Jurnal Kedokteran dan Kesehatan”, 9(3). Hal 297-304

Mulia Mukminin & Zaenal Abidin (2019).

Coping Kecemasan Sisa MSA dalam Menghadapi Ujain Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Dalam Journal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, Vol 5 No. 3, Maret 2020

Pardede, J.A., Simanjuntak, G.V., &

Waruwu, J. F. A. P. (2020). *Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien HIV/AIDS melalui Terapi Hipnotis Lima Jari. Coping Community of Publishing in Nursing. 8. Hal 85-90.*

Syukri, M. (2019). *Efektivitas Terapi*

Hipnotis Lima Jari Terhadap NAsietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. Journal Ilmih Universitas Batanghari Jambi. 19(2)/ hal 352-35