



PENERAPAN TERAPI RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA

APPLICATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS RELAXATION THERAPY TO OVERCOME ANXIETY IN ADOLESCENTS

Anggun Hilda Listiana¹, Arni Nur Rahmawati^{2*}, Ita Apriliyan³

^{1,2,3} Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

*Email koresponden: arnintr@uhb.ac.id

DOI:<https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.296>

Submitted: 22/08/24 Article info: Accepted: 18/10/24 Published: 30/10/24

Abstract

Adolescence is a stage of life where a person is in transition from childhood to adulthood which can be marked by dynamic development and significant changes in physical, mental, social, and emotional terms. According to the World Health Organization (WHO) classification, the age of adolescence in this case ranges from 10 to 19 years. In adolescence, packaging can be felt in any situation, one of which is when facing an exam, especially for high school students in grade XII. In dealing with anxiety in grade XII students before the exam, five-finger hypnosis relaxation therapy can be done. The purpose of this Community Service is to increase students' knowledge about anxiety and skills in carrying out five-finger hypnosis relaxation therapy to reduce anxiety. The method used is health education through lectures and video therapy demonstrations. This activity was carried out in 2 meetings and attended by 60 grade XII students as respondents. The results of this Community Service showed an increase in high knowledge after health education of 34 students (56.7%) and a decrease in anxiety levels with the majority of students not anxious as many as 34 students (56.7%). The conclusion of this activity is that through health education can increase the level of knowledge and five-finger hypnosis relaxation therapy can reduce anxiety levels.

Keywords : *Adolescents, Anxiety, Five-Finger Hypnosis Relaxation*

Abstrak

Remaja adalah tahap dari kehidupan di mana seseorang berada pada peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dapat ditandai dengan perkembangan yang dinamis serta perubahan signifikan dalam hal fisik, mental, sosial, dan emosional. Menurut klasifikasi World Health Organization (WHO), usia remaja dalam hal ini berkisar antara 10 sampai 19 tahun. Pada usia remaja kemasam dapat dirasakan dalam situasi apapun salah satunya pada saat akan menghadapi ujian terutama pada siswa SMA kelas XII. Dalam menangani kecemasan pada siswa

kelas XII sebelum ujian dapat dilakukan dengan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Tujuan dari dilakukannya Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kecemasan dan keterampilan melakukan terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan. Metode yang digunakan adalah dengan pendidikan kesehatan melalui ceramah dan demonstrasi video terapi. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 2 pertemuan dan dihadiri oleh 60 siswa kelas XII sebagai responden. Hasil dari PkM ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tinggi setelah pendidikan kesehatan sebanyak 34 siswa (56,7%) dan adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan dengan mayoritas siswa tidak cemas sebanyak 34 siswa (56,7%). Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan terapi relaksasi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Remaja, Relaksasi Hipnosis Lima Jari

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode ketika seseorang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi yang berbeda dari kanak-kanak hingga dewasa. Masa remaja berada pada rentang usia 10 tahun hingga 21 tahun. Fase remaja terdiri dari 3 fase, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun), dan masa remaja lanjut (17-21 tahun) (Khasanah, 2021).

Usia remaja mempunyai ciri-ciri dan karakteristik yang berbeda dari masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua. Selain itu, masing-masing fase memiliki kondisi dan kebutuhan yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk merespon dan bertindak terhadap berbagai situasi yang berbeda tergantung pada fasenya. Hal ini terlihat tampak jelas ketika setiap individu mengungkapkan perasaannya (Diananda, 2019).

Berdasarkan World Health Organization (WHO), jumlah remaja mencapai 1,2 miliar orang di seluruh dunia, atau 18% dari populasi global. Kementerian Kesehatan RI melaporkan terdapat 22.878 juta remaja di Indonesia yang berusia 10-14 tahun, dan 22.242 juta remaja berusia antara 15-19 tahun. Berdasarkan data Riskesdas (2018), sebanyak 9,8% remaja Indonesia menderita gangguan mental emosional seperti kecemasan, depresi, dan stress (Riskesdas, 2018).

Masalah kesehatan remaja sangatlah banyak dan beragam, mencakup risiko cedera, masalah kesehatan mental, penyakit menular dan penyakit tidak menular. Selain itu, permasalahan lainnya yang mencakup masalah pada remaja diantaranya penggunaan narkoba, kesehatan jiwa, pernikahan usia dini, gizi buruk, kekerasan, dan pelecehan seksual (Anisah, 2020). Remaja mengalami berbagai gangguan psikologis selama pertumbuhan dan perkembangannya, dan kecemasan sebagai akibat dari proses kematangan dan kegagalan mereka untuk mengatasi tahap perkembangan selanjutnya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan peningkatan ketegangan fisik, serta kebutuhan untuk menghadapi atau menghindari situasi berbahaya. Di seluruh dunia dan di Indonesia, kecemasan merupakan masalah mental yang paling umum dan banyak terjadi. Kecemasan diperkirakan memengaruhi 20% orang di seluruh dunia, dan 47,7% remaja melaporkan sering mengalami kecemasan. Menurut survei World Mental Health di negara-negara maju, negara berkembang, dan negara terbelakang, penyakit mental tersebar luas di seluruh dunia dan kecemasan adalah yang paling banyak (Ariyani, dkk. 2022).

Di Jawa Tengah menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja tercatat sebesar 7,71%, naik dari 4,7% pada tahun 2013. Ini menunjukkan peningkatan rata-rata 3,01% dari tahun 2013 hingga 2018 dan menempati urutan ke 28 dengan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 7% (Kemenkes RI, 2018). Menurut data WHO tahun 2018, kecemasan merupakan salah satu penyebab utama kecacatan dan merupakan kejadian paling banyak pada gangguan jiwa (Setiawan, 2023).

Seseorang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan berbagai gejala. Kecemasan akan menghasilkan efek fisik dan psikologis. Orang yang mengalami kecemasan dapat memiliki gejala psikologis seperti kekhawatiran, kegelisahan, atau ketakutan. Selain itu, gejala fisik yang timbul seperti jantung berdebar, diare, pusing, keringat dingin, dan sesak napas. Pada remaja dampak kecemasan salah satunya pada siswa sekolah. Dampak kecemasan pada siswa dimulai dari prestasi

akademik yang buruk, kurangnya keinginan berinteraksi dengan teman sekelas, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan depresi.

Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan pada remaja sering ditandai dengan kondisi emosional yang berakar pada perasaan stres, pikiran terus-menerus yang membuat orang khawatir, reaksi fisik yang signifikan, seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, dan kekhawatiran tentang hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan seringkali berasal dari perasaan takut yang tidak diketahui dan tanpa alasan yang jelas (Hidayati dkk., 2022,).

Kecemasan merupakan gangguan emosi yang dapat menghambat siswa dalam belajar di sekolah. Selain itu, siswa akan mengalami kerugian karena proses pembelajaran akan terhambat. Hasil pembelajaran akan tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa (Zile, dkk. 2021).

Banyak sumber kecemasan siswa yang dapat ditemukan di sekolah. Sumber kecemasan itu dapat disebabkan oleh sistem penilaian yang ketat, tugas yang sangat padat, tujuan kurikulum yang terlalu tinggi, dan lingkungan pembelajaran yang kompetitif (Malfasari, dkk. 2019; Oktawirawan, 2020). Kecemasan siswa meningkat karena banyaknya tekanan. Setiap siswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung pada masalah yang mereka hadapi. Tekanan yang menimbulkan kecemasan semakin dirasakan seiring dengan tingkat kelas, yaitu saat ujian kelulusan. Ketakutan siswa dapat meningkat sebagai akibat dari pengalaman kegagalan ujian maupun ketidakpuasan terhadap hasil ujian yang sudah dikerjakan.

Siswa yang akan menghadapi ujian rata-rata 85,8% mengalami kecemasan ringan (Casmir, 2017). Siswa SMP mengalami kecemasan sedang sebesar 94,11% dan siswa SMA sebesar 96,4%. Ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa SMA lebih tinggi daripada siswa SMP (Ariyani, dkk. 2022).

Dalam ujian, siswa menghadapi berbagai masalah, seperti bosan dengan pelajaran dan perlu mengikuti bimbingan belajar di luar kelas. Hal-hal ini akan menyebabkan kecemasan yang berlebihan selama ujian. Kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan pada psikis dan mental siswa. Hal ini menyebabkan soal yang biasanya dapat dijawab siswa di sekolah menjadi sulit dijawab. Dampak psikologis semacam ini mempunyai daya "pembunuh" luar biasa untuk menghentikan seseorang untuk mencapai tujuannya (Ariyani, dkk. 2022).

Beberapa cara untuk mengatasi kecemasan ini dapat dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas, misalnya ansiolitik anxiolytic yang dapat membantu mengurangi kecemasan tetapi membutuhkan ketergantungan. Beberapa metode nonfarmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, distraksi, relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, dan terapi hipnosis lima jari, dapat digunakan untuk mengurangi persoalan tingkat kecemasan seseorang tanpa efek ketergantungan (Setiawan, 2023).

Hipnoterapi lima jari adalah jenis terapi dimana seseorang menggunakan lima jari untuk membantu mengubah persepsi mereka tentang kecemasan, stress, ketegangan, dan ketakutan dengan menerima perintah dalam keadaan santai atau ambang alam bawah sadar (Mawarti, 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan responden. Sistem otak yang dipengaruhi oleh hipnosis lima jari mempengaruhi tingkah laku (limbik) seseorang. Hal ini dapat berdampak pada pengeluaran hormone dopamin, yang dapat menyebabkan rasa rileks dan bahagia. Hipnosis lima jari akan membuat rileks karena mempengaruhi sistem tubuh mereka yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk berpikir positif melalui latihan hipnosis lima jari. Jurnal pengabdian rakyat menemukan bahwa pemberian hipnosis lima jari dapat membantu orang rileks dan tenang selama pandemic COVID-19. Menurut peneliti lain, relaksasi hipnosis lima jari dapat membantu mengurangi kecemasan.

Hasil dari survey yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari pada tanggal 2 Februari 2024, saat ini seluruh siswa kelas XII berjumlah 109 siswa. Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa didapatkan bahwa banyak yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ujian, terutama ujian masuk perguruan tinggi. Hal yang menyebabkan kecemasan pada

siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari diantaranya karena adanya tuntutan dari orang tua yang mengharapakan nilai bagus pada saat ujian dan dapat lulus ke universitas negeri.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul ‘ Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari sebagai Penatalaksanaan Kecemasan pada Siswa SMA Kelas XII dalam Menghadapi Ujian’

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari yaitu dengan metode ceramah, demonstrasi terapi hipnosis lima jari, dan mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan alat ukur Z-SAS (Zung-Self Anxiety rate Scale). Media yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa poster, PPT dan video demonstrasi terapi relaksasi hipnosis lima jari.

Kegiatan ini terbagi menjadi 4 tahap yaitu, tahap persiapan dan koordinasi melakukan kegiatan pra survey dan didapatkan data jumlah peserta PkM 60 siswa serta meminta izin kepada kesiswaan dan kepala sekolah SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari. Tahap kedua yaitu skrining peserta menggunakan kuesioner Z-SAS untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa. Tahap ke 3 pelaksanaan kegiatan PkM ini dilaksanakan di aula SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari dengan menggunakan media PPT, video demonstrasi dan poster prosedur terapi relaksasi hipnosis lima jari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari pada tanggal 8 Maret dan 14 Maret 2024. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan remaja kelas XII yang akan melaksanakan ujian dan dihadiri 60 siswa. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dengan cara menjelaskan dan mendemonstrasikan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Adapun materi yang disampaikan yaitu : mengenai kecemasan (pengertian, tanda dan gejala, penyebab), terapi relaksasi hipnosis lima jari (pengertian, tujuan, manfaat, prosedur melakukan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Berikut rincian hasil dari setiap karakteristik pada pre test tersebut dapat dilihat dari tabel dan di bawah ini :

a. Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Jenis Kelamin Siswa SMA Kelas XII SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	22	36,7%
2	Perempuan	38	63,3%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4.1 jumlah remaja SMA yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 siswa (63,3%).

b. Usia Siswa

Tabel 4.2 Usia Siswa SMA Kelas XII SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari

NO	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	17	35	58,3%
2	18	19	31,7%
3	19	6	10%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh data siswa yang mengikuti kegiatan berusia 17 tahun sebanyak 35 siswa (58,3%), usia 18 tahun berjumlah 19 (31,7%), dan usia 19 tahun berjumlah 6 siswa (10%).

Adapun rician kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada setiap pertemuan sebagai berikut :

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2024 di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB, yang bertempat di aula SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari dan dihadiri oleh 60 siswa. Kegiatan pada pertemuan pertama yaitu melakukan mengerjakan pre test pada seluruh siswa sebelum diberikan materi. Pre test tersebut bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai terapi relaksasi hipnosis lima jari dan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan latihan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Adapun hasil pre test tersebut mencakup mengenai usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan siswa.

Berikut rincian hasil dari setiap karakteristik pada pre test tersebut dapat dilihat dari tabel dan diagram di bawah ini :

a. Tingkat Pengetahuan Siswa

Tabel 4.3 Tingkat Pengetahuan Siswa SMA kelas XII SMA Muhammadiyah 2

NO	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tinggi	0	0%
2	Cukup	13	21,7%
3	Rendah	47	78,3%
Total		60	100%

Bobotsari Sebelum Diberikan PenKes

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data siswa SMA kelas XII pada pertemuan pertama mayoritas memiliki tingkat pengetahuan rendah yaitu sebanyak 47 siswa (78,3%).

b. Tingkat kecemasan siswa (Pre-Test)

Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari

NO	Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (p)
1	Tidak cemas	15	25%
2	Cemas ringan	21	33,33%
3	Cemas sedang	20	35%
4	Cemas berat	4	6,67%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan siswa SMA kelas XII sebelum latihan terapi relaksasi hipnosis lima jari pada hari pertama mayoritas mengalami cemas ringan yaitu 21 siswa (33.33%).

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2024 di aula SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB dan dihadiri oleh 60 siswa kelas XII. Pada pertemuan kedua dilakukan pengerjaan post test kepada seluruh siswa yang hadir. Post test tersebut bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan dan pengetahuan siswa mengenai terapi relaksasi hipnosis lima jari setelah diajarkan dan diberikan terapi.

Hasil post test pada hari ke-2 pada tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan dan pada tingkat pengetahuan siswa serta tingkat keterampilan siswa mengalami peningkatan. Berikut rincian hasil dari setiap karakteristik terdapat pada tabel dan diagram di bawah ini :

a. Tingkat Pengetahuan Siswa

Tabel 4.5 Tingkat Pengetahuan Siswa SMA kelas XII SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari Setelah Diberikan PenKes

NO	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tinggi	34	56,7%
2	Cukup	26	43,3%
3	Rendah	0	0%
Total		60	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas pada pertemuan ke-2 tingkat pengetahuan siswa mengenai terapi relaksasi hipnosis lima jari mengalami peningkatan. Mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan tinggi dengan jumlah 34 siswa (56,7%).

b. Tingkat Kecemasan Siswa (Post test)

Tabel 4.6 Tingkat Kecemasan Siswa Setelah Diberikan Pelatihan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari

NO	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (p)
1	Tidak cemas	34	56,7%
2	Cemas ringan	17	28,3
3	Cemas sedang	9	15%
4	Cemas berat	0	0%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4.6 diatas pada pertemuan kedua hasil tingkat kecemasan pada siswa setelah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari mengalami penurunan dari sebelumnya, yaitu menjadi mayoritas siswa tidak cemas berjumlah 34 siswa (56,7%).

Pendidikan kesehatan merupakan seluruh proses pembelajaran yang dialami oleh individu, kelompok, dan masyarakat yang bertujuan untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat. Pendidikan kesehatan juga dapat diartikan sebagai serangkaian pengalaman belajar terencana yang didasarkan pada teori yang masuk akal, bertujuan untuk membekali setiap individu, kelompok, dan masyarakat dengan informasi dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang baik.

Hasil dari pendidikan kesehatan melalui pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada remaja SMA siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari dilihat dari usia diperoleh siswa usia 17 tahun sebanyak 35 siswa, usia 18 tahun 19 siswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan WHO yang menyebutkan remaja adalah individu yang berusia 10 tahun hingga 19 tahun (WHO, 2022). Hal yang sama juga buktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kemenkes RI, 2018) yang menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun. Menurut WHO remaja yang mengalami gangguan kecemasan pada usia 15-19 tahun diperkirakan sebesar 4,6%, dibandingkan pada usia 10-14 tahun lebih kecil yaitu diperkirakan 3,6%.

Remaja adalah tahap dari kehidupan di mana seseorang berada pada peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada periode ini ditandai dengan perkembangan yang dinamis serta perubahan signifikan dalam hal fisik, mental, sosial, dan emosional (Rahmy, 2021). Remaja perlu mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut, karena jika tidak, mereka dapat menghadapi berbagai masalah kesehatan mental. Remaja adalah salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Depresi dan kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi.

Kecemasan adalah kondisi di mana emosi negatif muncul karena kekhawatiran terhadap bahaya yang tidak terduga yang mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar karena perasaan takut dan khawatir. Pada remaja, kecemasan ini dapat menyebabkan insomnia, kesulitan fokus atau konsentrasi, pelupa, merasa frustrasi, dan mudah marah (Rahmy, 2021).

Hasil yang diperoleh pada pengabdian kepada masyarakat ini bahwa siswa berjenis kelamin perempuan lebih banyak yang mengalami kecemasan dengan jumlah 38 siswa dengan prosentase 63,3% dibandingkan dengan siswa yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 22 siswa dengan

prosentase 36,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hakim dkk., 2022) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih sensitif terhadap emosinya dan lebih rentan terhadap kecemasan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor emosional dan kognitif. Perempuan cenderung melihat kehidupan dan peristiwa yang dialaminya dengan lebih detail, sementara laki-laki lebih cenderung berpikir secara logis atau tidak emosional.

Penelitian ini juga sejalan dengan data dari Anxiety and Depression Association of America tahun 2019 yang menunjukkan bahwa perempuan dua kali lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki, dari masa pubertas hingga lanjut usia. Perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan kimia otak, termasuk efek estrogen dan progesteron yang menyebabkan sistem sirkulasi otak perempuan memiliki respons dan aktivasi "fight-or-flight" yang lebih cepat dibandingkan laki-laki. Selain itu, perempuan lebih sensitif terhadap kadar rendah faktor pelepas corticotrophin (CRF), hormon yang mengatur respons stres pada mamalia, membuat perempuan lebih rentan mengalami gangguan stres dua kali lebih cepat daripada laki-laki (Rahmy, 2021).

Kecemasan atau anxiety memang dapat dialami oleh semua kelompok. Bagi sebagian orang, kecemasan adalah sesuatu yang biasa karena telah menjadi bagian dari rutinitas harian manusia. Namun, penting untuk diketahui bahwa jika seseorang mengalami kecemasan yang tidak wajar atau berlebihan, hal tersebut dapat menyulitkan individu tersebut. Kecemasan bisa memicu respons yang tidak sesuai ketika menghadapi ancaman, yang mengarah pada gangguan kecemasan seperti panik, gugup, hingga fobia. Mereka akan kesulitan menjalankan aktivitas tertentu karena pengaruh kecemasan yang mereka alami. Oleh karena itu, gangguan kecemasan ini perlu mendapatkan perhatian, terutama jika dialami oleh siswa (Rasyidin & Pratiwi, 2022).

Gangguan kecemasan pada siswa umumnya berkaitan dengan aktivitas akademik. Efek kecemasan tersebut dapat menghalangi siswa mencapai prestasi akademik yang maksimal. Salah satu bentuk kecemasan ini adalah ketakutan dan ketegangan yang muncul ketika menghadapi situasi tertentu, seperti ujian atau tes.

Kecemasan terhadap ujian atau tes ini sering dialami oleh siswa di berbagai jenjang sekolah. Sekolah adalah tempat yang berperan dalam mencetak generasi penerus bangsa yang cerdas dan kompeten. Pembelajaran di sekolah diharapkan dapat membantu mencapai tujuan pendidikan tersebut. Setiap perkembangan di sekolah harus dipantau dengan cermat. Berbagai metode digunakan untuk mengukur sejauh mana perkembangan pengetahuan dan kompetensi yang telah diajarkan oleh para guru. Ada banyak tuntutan pendidikan yang harus dipenuhi, salah satunya yaitu ujian.

Ujian adalah teknik untuk mengevaluasi pembelajaran siswa, yang sering menjadi sumber kekhawatiran mereka selama proses belajar. Salah satu bentuk ujian yang diadakan di tingkat pendidikan yaitu ujian nasional. Ditemukan fakta bahwa pelaksanaan ujian atau tes membuat beberapa siswa, baik di awal maupun akhir pendidikan, merasa khawatir dan tidak siap (Rasyidin & Pratiwi, 2022).

Berdasarkan hasil dari dilakukannya pre-test sebelum diberikan pengetahuan dan terapi meredakan kecemasan terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari diperoleh bahwa mayoritas siswa mengalami cemas ringan yaitu 21 siswa (33,33%), sedangkan yang lain mengalami cemas sedang dengan jumlah 20 (35%) siswa, cemas berat berjumlah 4 (25%) siswa, dan tidak cemas 15 (6,67%) siswa. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Kurniawati.R dkk., 2021) yang menyebutkan siswa sebelum ujian mengalami kecemasan.

Pre-test yang dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuisioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS). Hasil dari kuisioner ZSAS dikategorikan menjadi 4 tingkat kecemasan (Lindasari, 2023). Metode pemberian skor pada setiap pertanyaan dengan penilaian tidak pernah sama sekali (1), kadang-kadang mengalami (2), sering mengalami (3), selalu mengalami (4). Jawaban digolongkan menjadi empat rentang tingkat kecemasan, dengan kategori skor : 20-44 tidak ada kecemasan, 45-59 kecemasan ringan, 60-74 kecemasan sedang, 75-80 kecemasan berat.

Untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat menggunakan beberapa cara, salah satunya yaitu dengan Hipnosis Lima Jari. Hipnotis lima jari adalah salah satu bentuk self-hypnosis yang dapat menghasilkan efek relaksasi tinggi, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Teknik ini mempengaruhi sistem limbik seseorang dan memengaruhi pelepasan hormon-hormon yang dapat memicu stres. Siswa yang menggunakan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi, yang berdampak positif pada sistem tubuh mereka, menciptakan rasa nyaman dan perasaan tenang (Setiawan & Imamah, 2023).

Hasil dari post-test yang dilakukan setelah siswa mendapatkan pelatihan mengenai teknik relaksasi hipnosis lima jari diperoleh bahwa mayoritas siswa tidak cemas menjadi 34 siswa (56,7%), cemas ringan berjumlah 17 siswa (28,3%), cemas sedang berjumlah 9 siswa (15%). Hasil post test sesudah diberikan teknik relaksasi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian ini mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Mulyadi dkk., 2023) yang menyebutkan pemberian tutor self-hypnosis lima jari memberikan dampak positif dengan menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Muhammadiyah 1 Sumenep. Evaluasi menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa sudah mampu mengelola ketidaknyamanan tersebut menjadi tingkat stres yang normal, tingkat kecemasan yang normal, dan tidak mengalami depresi.

Peneliti lain juga menyebutkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pada masyarakat untuk digunakan dalam hidup sehari-hari (Ghanesia dkk., 2022). Hasil penelitian lain menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada Nn. H dan Nn. N setelah diberikan intervensi terapi hipnotis lima jari. Penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi hipnotis lima jari bermanfaat bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir, dengan membantu menurunkan kecemasan yang dirasakan (Setiawan & Imamah, 2023).

Sebelum diberikan latihan terapi hipnosis lima jari, siswa telah diberikan pendidikan kesehatan mengenai kecemasan dan terapi hipnosis lima jari itu sendiri. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kecemasan dan cara mengatasi kecemasan melalui terapi relaksasi hipnosis lima jari. Salah satu factor penting dari penkes yaitu terciptanya sebuah perilaku.

Semua manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya disebut perilaku, mulai dari yang paling jelas hingga yang tidak jelas, dari perilaku yang paling dirasakan hingga yang paling tidak dirasakan. Terdapat tiga faktor dari perilaku, diantaranya yaitu faktor pemungkin (enabling factor) yang mencakup lingkungan fisik, fasilitas serta sarana prasarana yang mendukung, faktor penguat (reinforcement factor) yang mencakup undang-undang, peraturan dan pengawasan, dan faktor predisposisi (predisposing factors) yang mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan dan nilai-nilai. Perilaku yang diterima atau diadopsi melalui proses yang didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif akan bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan bidang yang sangat penting dalam memengaruhi tindakan. Ini karena pengetahuan yang terkandung di dalamnya memiliki tingkatan (Zulviah & Primagraha, 2021)

Dari hasil yang diperoleh dari kuisioner pre-test sebelum dilakukan pendidikan kesehatan diperoleh mayoritas tingkat pengetahuan siswa yaitu tingkat pengetahuan rendah sebanyak 47 siswa (78,3%), dan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 13 siswa (21,7%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dihasilkan adanya peningkatan terhadap tingkat pengetahuan siswa. Dengan hasil Post-Test tingkat pengetahuan siswa mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan tinggi dengan jumlah 34 siswa (56,7%), tingkat pengetahuan cukup 26 siswa (43,3%).

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Carsita dkk., 2024) yang menyebutkan terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres menggunakan terapi hipnosis lima jari. Rata-rata nilai sebelum diberikan materi adalah 76, dan setelah diberikan materi meningkat menjadi 88.

Secara keseluruhan, berdasarkan perbandingan yang didapat dari hasil pendidikan kesehatan yang telah dilakukan, penulis berpendapat bahwa pendidikan kesehatan terkait manajemen

pengelolaan kecemasan berhasil dilaksanakan. Pengetahuan tentang kecemasan dan manajemen pengelolannya mengalami peningkatan signifikan. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan mengoptimalkan pengetahuan yang diberikan selama proses penyuluhan.

Faktor utama yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan tentang hipnosis lima jari adalah pendidikan kesehatan. Dengan adanya pendidikan kesehatan, pengetahuan siswa tentang hipnosis lima jari menjadi meningkat. Pendidikan kesehatan merupakan upaya atau kegiatan untuk menyampaikan informasi kepada orang lain guna meningkatkan kemampuan mereka mencapai kesehatan optimal dan menjaga lingkungan yang sehat (Kholifah & Rahmawati, 2019).

Selain diberikan pendidikan kesehatan mengenai pengetahuan kecemasan dan terapi relaksasi hipnosis lima jari, siswa juga diberikan pelatihan melalui demonstrasi cara melakukan terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa melakukan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Pelatihan diakui sebagai metode yang efektif untuk mempromosikan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri remaja (Crespo-Gonzalez, 2022). Pelatihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja (Baskaran dkk., 2022).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari menunjukkan bahwa sebagian besar remaja siswa kelas XII yang mengikuti kegiatan berumur 17 tahun dengan jumlah 35 siswa (58,3%) dan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 38 siswa (63,3%). Tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan pelatihan teknik relaksasi hipnosis lima jari mayoritas mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 siswa (33,33%) dan setelah diberikan latihan terapi relaksasi hipnosis lima jari menjadi mayoritas siswa tidak cemas sebanyak 34 siswa (56,7%). Adapun tingkat pengetahuan sebelum diberikan penkes mayoritas berpengetahuan rendah sebanyak 47 siswa (78,3%) dan setelah diberikan penkes meningkat menjadi mayoritas siswa berpengetahuan tinggi sebanyak 34 siswa (56,7%).

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat bahwa terapi relaksasi hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa sebelum ujian. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan terapi relaksasi hipnosis lima jari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Anisah, S. N. (2020). *Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Puskesmas*.
- Ariyani, A. D., & Ristiani, N. K. A. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Ujian Di Sman 1giri Tahun 2022*.
- Baskaran, M., Sekar, & Kokilavani,. (2022). Quasi-experimental study to assess the effectiveness of mental health programme on promoting mental health characteristics among adolescents in Coimbatore, India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101216>
- Carsita, W. N., Windiramadhan, A. P., Mujahidah, Rd. G., Husnaniyah, D., & Riyanto. (2024). Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres Menggunakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Remaja Di Desa Rancamulya Dan Kedokan Gabus. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 6 (1). <https://doi.org/10.47859/wuj.v6i1.395>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

- Eko Mulyadi, Rasyidah, & Sri Sumarni. (2023). Self Hypnosis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Sebelum Ujian. *Communnity Development Journal*, 4 (3), 6085–6089.
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT SAGA KOMUNITAS*, 01 (04), 107–110.
- Hakim, N., Wahyuni Dyah Parmasari, & Ayly Soekanto. (2022). Perbandingan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian CBT Berdasarkan Jenis Kelamin. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences.*, 8(2), 115–119. <https://doi.org/10.19184/ams.v8i2.31212>
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). *Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19*. 5(2).
- Khasanah, S. M. R. (2021). *Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja*. 4(1).
- Kholifah, S., & Rahmawati, E. (2019). Optimalisasi Peran Kader Sehat Jiwa Dalam Manajemen Masalah Psikososial Menggunakan Teknik Hipnosis Lima Jari. *Jurnal Keperawatan Florence*, 4 (1).
- Lindasari, R. A. H., Reni Nuryani, Sri Wulan. (2023). Kecemasan Siswa Sma Terhadap Perubahan Seleksi Sbmnptn Menjadi Sbnbt Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11.
- Norman Wijaya Gati & Ika Silvitasari. (2022). The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village. *JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 6–12. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.77>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 1 (1).
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, P. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa*.
- Ratna Kurniawati, Tri Suraning W, & Retno Lusmiati. (2021). Analisa Tingkat Kecemasan Siswa Smk 17 Temanggung Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan*, 7 (1)1, 1–10.
- Setiawan, N. A. (t.t.). *Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1 (4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Supratih, I., Hasneli, Y., & Woferst, R. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al-Ma'tsurat Pagi terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Praktikum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 591–600. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1443>
- WHO. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Zulviah, R. C., & Primagraha, U. (2021). *Implementasi Pendidikan Karakter Terhadap Perilaku Mahasiswa Prodi Ppkn Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Primagraha*. 02(02).