

BAB II

Mengatasi Stres Dengan Teknik Hipnosis Lima Jari

Ns. Sri Nyumirah.,Sp.Kep.J

A. PENERAPAN TEHNIK HIPNOSIS LIMA JARI PADA STRES

Stres mungkin bisa dialami oleh setiap individu yang dalam kondisi beragam. Pada individu bisa mempunyai respon yang beragam saat muncul suatu stimulus sampai masalah terjadi, sehingga masing-masing individu akan beragam dalam menyelesaikan masalah yang dialami (Fitriasari, Septianingrum, and Budury 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rizkiya, Ph, and Susanti 2017) bahwa suatu perilaku stres yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh suatu proses pembelajaran dan sistem tugas yang beragam dengan sebelumnya, sehingga membutuhkan cukup waktu untuk menyesuaikan prosesnya. Proses adaptasi dalam menyelesaikan tugas tersebut setiap orang membutuhkan waktu yang berbeda dan menyesuaikan individu merespon masalah yang dialami.

Stres yang terjadi pada mahasiswa terutama pada mahasiswa keperawatan merupakan suatu gangguan dalam tubuh seseorang yang mengalami suatu perubahan dan ancaman yang terjadi pada kehidupan baik secara eksternal maupun internal, sehingga mempengaruhi kehidupan dari individu tersebut (Yosep 2019). Dampak yang dapat muncul ketika seseorang mengalami stres dapat mempengaruhi lingkungan dan mengkhawatirkan individu. Seseorang akan muncul perasaan tidak nyaman, tidak rileks, dan merasa tertekan serta muncul perasaan cemas. Stres juga menjadi salah satu respon baik secara fisik maupun secara emosional yang mungkin terjadi saat seseorang terjadi kesenjangan menjadi bagian yang terjadi dengan kebutuhan yang harus dipenuhi (Donsu 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sugiarto 2012) bahwa ada hubungan antara kemampuan intelegensi emosional terhadap kemampuan imun tubuh mahasiswa saat

terjadi stres, ketika daya tahan tubuh mengalami stres meningkat maka kecerdasan emosional mahasiswa juga akan mengalami peningkatan dan sebaliknya.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional, selain itu, sebanyak lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia sama diketahui mengalami depresi. Gangguan mental seperti ini dapat menjadikan penderita melakukan aksi nekat seperti bunuh diri. Orang yang mempunyai kesehatan mental baik maka harus mampu menyesuaikan dan mengatasi berbagai tekanan yang terjadi, bekerja dengan produktif, mampu mempelajari hal yang baru, sampai mempunyai hal yang bermanfaat bagi masyarakat dan lingkungan sekitar. Seorang individu akan berada dalam kondisi sakit mental. Misalnya individu mengalami stres, depresi, dan sebagainya yang dapat menempatkan dirinya pada penyakit mental lebih serius. Stres muncul dampak secara individu bahwa terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Hawari, 2016). Stres mempengaruhi fisik dan psikososial seperti cemas, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan menurun/meningkatnya tekanan darah yang muncul perasaan negative. Kekhawatiran (Abdullah, Sarirah, & Lestari, 2017).

Terapi keperawatan yang dapat dilakukan mengurangi stres yang terjadi pada mahasiswa ketika mempengaruhi kecerdasan emosional serta peningkatan prestasi. Terapi keperawatan yang diterapkan meliputi beberapa cara dengan hipnosis lima jari bahwa terapi keperawatan dalam bentuk *self* hipnosis bisa mempengaruhi individu menjadi lebih rileks serta mengurangi ketegangan, pikiran lebih *fresh* dan positif. Hipnosis lima jari mampu mempengaruhi fungsi otak seseorang yang mampu mengatur keluarnya suatu hormon individu sehingga dapat menstimulus terjadinya stress (Mahoney Michael 2012)(Awaludin et al. n.d.). Hipnosis lima jari sangat mempengaruhi sistem limbik individu sehingga mempengaruhi pengeluaran hormon individu yang dapat menyebabkan stress pada seseorang (Mahoney, 2012).

Teknik hipnosis lima jari bisa dilakukan ± 10 menit dengan focus pada konsentrasi dan rileks pertama dengan menyentuh ibu jari dan telunjuk dan mengenang saat individu merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat individu pertama kali merasa cintai, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat individu mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2020). Hipnotis lima jari merupakan satu cara relaksasi yang dengan memakai kekuatan pikiran. Teknik ini mulai digunakan dengan proses relaksasi dengan menerapkan pada individu perlahan-lahan untuk menutup matanya dan menarik napas dalam yang mampu memberikan dampak relaksasi, kemudian pasien didorong untuk rileks dengan mengosongkan pikiran, sehingga pikiran yang muncul sedang dipikirkan untuk dapat dihilangkan

dan pasien lebih fokus terhadap bayangan yang individu pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran serta membayangkan hal yang menyenangkan dan dapat dirasakan (Norkhalifah & Mubin, 2022). Teknik terapi hipnotis lima jari merupakan kegiatan individu yang membayangkan hal yang menyenangkan, juga menambah konsentrasi individu serta perlahan mampu membebaskan diri dari perhatian perasaan cemas yang muncul (Saswati, Sutinah, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Ira Kusumawaty (2021) menyampaikan bahwa hipnosis lima jari mampu digunakan untuk mengurangi rasa cemas yang terjadi pada seseorang. Teknik relaksasi menjadi salah satu upaya untuk mengontrol kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dialami seseorang. Salah satu teknik relaksasi mampu menurunkan kecemasan yaitu terapi hipnosis lima jari. Teknik terapi hipnosis lima jari menjadi suatu kebutuhan individu untuk menghilangkan hal yang tidak menyenangkan dan mengingat hal yang menyenangkan, mampu menambah konsentrasi diri pada hal positif tersebut, sehingga menghilangkan perasaan cemas yang muncul dan menjauhkan diri dari perhatian cemas tersebut, sehingga individu tidak mengalami stres (Saswati, Nofrida, Sutinah Sutinah, 2020). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Indah Sulistiyani, Sumiarsih, Arni Nur Rahmawati, 20258) bahwa pasien menjadi rileks, gelisah menghilang, perasaan tegang menjadi menjadi menurun setelah dilatih relaksasi hipnosis lima jari.

B. STRES

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO, stres merupakan suatu respon yang terjadi pada manusia ketika mengalami suatu masalah atau proses transformasi di hidup seseorang. Setiap individu yakin pasti pernah merasakan stres, tetapi tehnik individu dapat merangsang stres tentu bisa berbeda sehingga mampu meningkatkan kondisi psikologis masing-masing individu.

Stres juga merupakan suatu respon tubuh dan pikiran terhadap adanya tekanan atau tuntutan yang muncul dari lingkungan, pikiran, atau perasaan seseorang. Stres dapat bersifat positif (*eustress*) atau negatif (*distress*), ditentukan oleh masing-masing individu dalam menggunakan mekanisme kopingnya. Contoh stres positif: perasaan cemas saat menjelang ujian atau pernikahan. Contoh stres negatif: terjadi karena tekanan pekerjaan yang berlebihan atau adanya konflik keluarga. *Eustress* bermanfaat individu dalam menstimulus kreativitas, memunculkan inspirasi dan rasa senang, serta membantu kondisi kesehatan. *Eustress* dibutuhkan, misalnya untuk membantu kita menyelesaikan pekerjaan sebelum target waktu yang diberikan, mencapai pencapaian yang ditargetkan dan direncanakan. *Distress* adalah stres negatif yang timbul ketika individu tidak mampu menyelesaikan masalah atau tekanan yang dihadapi.

Distress merupakan perasaan tidak nyaman, gelisah, khawatir, dan was-was, yang akan berkelanjutan dengan komposisi tinggi, maka lama kelamaan akan mengganggu kesehatan jiwa seseorang.

C. Jenis-Jenis Stres

1. Stres Akut: terjadi dalam kondisi yang singkat dan mendadak, biasanya akibat kejadian yang terjadi tanpa rencana dari individu. Stres akut terjadi apabila individu dihadapkan pada kondisi yang membahayakan, seperti berada di perjalanan yang sangat macet dan beresiko terjadi keterlambatan, atau melihat orang menyeberang jalan, sehingga harus menginjak rem dengan mendadak. Stres jenis ini biasanya terjadi dalam waktu yang pendek, cepat teratasi, dan akan berkurang dengan sendirinya jika stimulus stres sudah hilang.
2. Stres Kronis: muncul dalam rentang waktu yang lama, sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu. Stres kronis terjadi dalam waktu yang panjang, sampai berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Contohnya, menghadapi masalah sosial ekonomi, permasalahan rumah tangga atau tempat kerja. Beberapa individu mempersepsikan bahwa ini merupakan hal yang biasa, namun masalah belum mendapatkan solusi sehingga berdampak pada kesehatan individu, hal ini juga bisa mempengaruhi masalah kesehatan mental secara fisik maupun psikososial.
3. Stres Episodik: terjadi lebih sering ataupun berulang kali, lebih mudah dialami oleh individu yang mempunyai gaya hidup sangat sibuk atau penuh rasa cemas.

D. Penyebab Stres (Stresor)

1. Faktor Psikologis: tekanan kerja; bisa disebabkan beban kerja yang terlalu tinggi, tidak mampu membedakan masalah pekerjaan dan pribadi serta tidak mampu mengendalikan beban kerja. Masalah pribadi, kecemasan. Perasaan khawatir yang muncul karena masa depan yang tidak sesuai rencana misal terkait pendidikan, karir dan jodoh.
2. Faktor Fisik: sulit tidur, penyakit fisik yang dialami dengan memiliki penyakit atau gangguan kesehatan kronis serta cedera sehingga mempengaruhi aktivitas individu, dapat menjadi sumber stress serta kelelahan.
3. Faktor Sosial: masalah ekonomi bisa terjadi karena hutang yang numpuk sehingga menimbulkan kecemasan dan tekanan yang muncul pada individu, perubahan struktur di keluarga karena perceraian ataupun karena kehilangan/kematian orang tercinta.

4. Faktor Lingkungan: kondisi lingkungan yang tidak nyaman akan mempengaruhi seseorang mengalami stress seperti adanya konflik, perang, polusi, kebisingan, bencana alam.

E. Tanda dan Gejala Individu Mengalami Stres

Tanda yang dialami ketika mengalami stress

- a. Fisik : sakit kepala, ketegangan otot, sulit tidur, mudah lelah, mudah marah, mual, sering pusing, lemas, gangguan pencernaan seperti; diare, peningkatan asam lambung, tidak nafsu makan atau malah sebaliknya nafsu makan meningkat sehingga mempengaruhi berat badan, mudah berkeringat, gemetar, mulut kering, jantung berdebar-debar, sulit menelan, telinga berdenging dan libido menurun.
- b. Emosional; mudah marah, gelisah atau cemas, mudah menangis, perasaan putus asa, mood tidak stabil, merasa tidak berguna, depresi.
- c. Perilaku: menarik diri dari lingkungan sosial, nafsu makan berubah, menghindari tanggung jawab, konsumsi alkohol atau obat-obatan, menolak bertemu orang lain, mondar-mandir, ingin bunuh diri, tidak peduli/cuek, gugup, mudah panik, mudah trauma,
- d. Kognitif : mudah lupa, kurang focus sehingga tidak konsentrasi, sulit mengingat/ gampang lupa, suka berfikir negative, pesimis, kesulitan dalam memutuskan masalah

F. Gejala Yang Bisa Terjadi Pada Individu Saat Mengalami Stres

Salah satu factor pemicu terjadinya stres pada individu bisa karena faktor lingkungan. Ketika terjadi stres, respon tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol dan adrenalin, yang berdampak pada respon fisik seperti jantung berdetak lebih kencang, otot tegang, napas lebih cepat, tekanan darah meningkat/menurun.

G. Faktor Risiko Stres

Sebagian individu mayoritas mengalami stres akan berkurang dengan sendirinya, jika situasi yang dialami teratasi maka individu akan mampu beradaptasi dengan situasi yang menimbulkan stress, meski demikian, ada kelompok orang-orang yang lebih rentan mengalami stress ketika individu, sulit memulai tidur, kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi sesuai kebutuhan tubuh, kondisi

fisik dan psikologis tidak stabil, adanya masa lalu yang tidak menyenangkan, memiliki riwayat gangguan kesehatan mental.

H. TINGKAT STRES

Menurut (Taylor, 1997 dalam Yosep 2019) stres merupakan suatu kesulitan, kesusahan, atau penderitaan yang mengalami perubahan dalam kehidupannya pada manusia tergantung dari kemampuan psikologisnya.

Jenis Stres 1) Stres akut Stres yang terjadi karena adanya respon tubuh berubah rasa takut, merasa terancam dan adanya tantangan. 2) Stres kronis Stres yang terjadi efeknya lebih panjang dan lebih lama karena stres yang dialami lebih sulit diselesaikan. 3) Stres ringan Stres yang terjadi karena stimulus situasi yang ringan dan berlangsung dalam beberapa menit dan hanya beberapa jam saja, stres ringan ini dapat membantu seseorang untuk menstimulus berfikir dan berusaha dalam menyelesaikan tantangan yang terjadi. Salah satu ciri stres ringan : merasa lelah dan letih tanpa sebab, terjadi gangguan pencernaan tiba-tiba, tegang otak dan pikirannya, energi yang dimiliki menurun. 4) Stres sedang Stres yang terjadi karena masalah dan situasi yang belum terselesaikan secara cepat, membutuhkan waktu sedikit lebih lama dibanding stres ringan. Contoh : ada anggota keluarga yang sakit. Ciri-cirinya : badan terasa tegang, sulit tidur, badan terasa ringan dan terkadang terjadi gangguan pencernaan. 5) Stres berat Stres yang terjadi karena masalah yang dialami membutuhkan waktu penyelesaian cukup lama sampai beberapa bulan. Contoh : masalah rumah tangga /pertengakaran suami istri, mempunyai penyakit kronis, berpisah dengan keluarga, lansia yang mempunyai masalah psikologis (Jenita DT Donsu, 2017).

I. Dampak Stres Berkepanjangan

1. Kesehatan Fisik: tekanan darah tinggi/rendah, gangguan fungsi jantung, menurunnya sistem imunitas tubuh.
2. Kesehatan Mental: mengalami depresi, muncul perasaan cemas
3. Hubungan Sosial: mengalami konflik internal maupun eksternal, isolasi sosial, dan mengalami kesulitan komunikasi.

J. Cara Mengelola dan Mengatasi Stres Yang Dialami Individu

1. Manajemen Waktu: buat jadwal prioritas dan tidak melakukan tugas/aktivitas yang berlebihan.

2. **Relaksasi:** lakukan beberapa cara untuk merilekskan pikiran dan perasaan: meditasi, yoga, napas dalam, mendengarkan musik.
3. **Olahraga Teratur:** menstabilkan kondisi fisik dan membantu pelepasan endorfin (hormon kebahagiaan).
4. **Tidur Cukup:** lakukan tidur 7-9 jam per malam.
5. **Dukungan Sosial:** lebih sering berinteraksi dengan teman, keluarga, atau konselor.
6. **Gaya Hidup Sehat:** lakukan pola makan seimbang, hindari alkohol/kafein berlebihan.

K. Mengelola Stres Dengan Adaptif

Stres bisa dikurangi dan tingkat stresnya bisa menurun. Ada beberapa tehnik menurunkan tingkat stres yang valid menurut WHO dan Kemenkes yaitu memanaj dengan baik tingkat stress tersebut. Berikut merupakan beberapa langkah yang digunakan untuk mengontrol stress yang dialami.

a. Konsultasi atau Bercerita

Mengungkapkan apa hal yang dipikirkan dan bagaiman hati individu dengan teman/saudara/pasangan atau individu yang dipercaya. Dapat menerapkan konsultasi serta menyampaikain ke tenaga kesehatan yang professional.

b. Mengonsumsi Makanan Sehat

Tetap menyeimbangkan kondisi fisik dan terpenuhinya gizi sesuai kebutuhan tubuh dengan mencukupi makan, makanan yang bergizi. Hindari makanan dan minuman yang dapat memicu stres, seperti alkohol, gula, makanan dan minuman yang tinggi kadar garam dan kafein.

Tingkatkan kosumsi protein contoh telur,tempe tahu, buah segar, sayuran, biji-bijian dan kacang-kacangan, terutama yang banyak mengandung vitamin B dan magnesium, yang bertugas menstabilkan perasaan serta mood individu.

c. Olahraga dan Aktivitas Fisik

Olahraga dan aktivitas ringan dilakukan sangat baik untuk tubuh karena dapat menghasilkan hormon endorfin yang berdampak pada tubuh menjadi rileks, tidak tegang dan membuat mood baik. Olahraga juga mampu mendistraksi/mengalihkan pikiran negative menjadi hal-hal yang positif.

Tingkatkan kegiatan rutin mengerakkan fisik setiap hari 30 menit selama 5 kali perminggu. Olahraga yang tepat yang bisa dilakukan dengan, *jogging*, naik sepeda, atau berenang. Individu

bisa diimbangi melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan rumah, seperti membereskan rumah atau berkebun.

d. **Pilih Kegiatan Yang Menyenangkan**

Pilih kegiatan yang disukai sesuai hobi tiap individu, seperti menonton, jalan-jalan, bermain musik, melukis, menyanyi dan menari, atau bermain dengan binatang peliharaan dapat memicu keluarnya hormon dopamin. Hormon dopamin merupakan suatu hormon bahagia yang dapat membuat tubuh individu menjadi rileks dan tidak gelisah.

e. **Berpikir Positif dan Tenang**

Melawan pikiran negatif dengan melakukan afirmasi pikiran yang positif. Menenangkan diri bisa meningkatkan fokus pada individu dan menenangkan diri. Saat menenangkan diri, hormon kortisol di tubuh akan berkurang, maka individu akan lebih tenang dan rileks.

f. **Tidur Cukup**

Menurunnya kualitas tidur dari seorang individu, makan akan mempengaruhi mood dari seseorang serta focus dan konsentrasinya. Saat tidur otak dan tubuh beristirahat. Buatlah rutinitas tidur yang baik, seperti meredupkan lampu, menghindari pemakaian gadget minimal satu jam sebelum tidur, dan tidur pada waktu yang sama secara konsisten. Individu bisa menggunakan aromaterapi sebelum tidur. membawa ke fasilitas pelayanan kesehatan Ketika individu mengalami kesulitan memulai tidurnya.

g. **Spiritual**

Menambah kegiatan ibadah dan semakin mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga iman dr individu bertambah, serta membantu individu lebih rileks dan kuat, selalu berfikir positif.

Kapan Harus Mencari Bantuan Profesional?

1. Stres terjadi sampai mengganggu aktivitas sehari-hari
2. Stres terjadi sampai lebih dari dua minggu
3. Stres Mengganggu pikiran untuk menyakiti diri sendiri
4. Stres tidak bisa dikendalikan dengan cara biasa dilakukan
5. Stres masih belum berkurang

Pengobatan Stres

Mengontrol stres agar kehidupan sehari-hari menjadi lebih tenang, sehingga mampu menjalani kehidupan bukan untuk mengobati stress, adapun cara mengelola stress yang bisa diterapkan adalah

1. Kenali penyebab yang muncul

Mampu mengenali faktor yang menstimulus dapat menjadi hal utama yang bisa dilakukan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan terlebih dahulu. Contoh, permasalahan dalam keluarga sehingga menyebabkan perceraian, terkait sosial ekonomi dan pekerjaan.

2. Mencari Solusi Masalah

Jika sudah menemukan penyebabnya, individu harus mencari solusi pemecahan masalahnya. Mulailah dengan solusi yang paling mudah dilaksanakan dan buat apa yang akan direncanakan. Contoh; apabila kesulitan tidur, maka lakukan hal yang bisa meningkatkan kualitas tidur.

3. Rujuk Ke Tenaga Profesional

Melakukan pemeriksaan kesehatan psikologis jika tidak tertangani dengan bantuan tenaga profesional, seperti dokter atau psikiater. Dokter atau psikiater dapat memberikan obat sesuai kebutuhan, atau melakukan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan psikolog klinis atau perawat jiwa.

L. TEHNIK RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI

Hipnosis lima jari merupakan salah satu metode yang digunakan dalam hipnoterapi untuk membantu individu mencapai kondisi relaksasi yang dalam dan mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan emosional. Metode ini memanfaatkan teknik sederhana untuk memberikan sugesti positif kepada klien melalui stimulasi fisik menggunakan lima jari. Teknik ini sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Cara Kerja Hipnosis Lima Jari

Teknik hipnosis lima jari melibatkan gerakan tangan dengan fokus pada setiap jari yang terhubung dengan sugesti atau perasaan tertentu. Setiap jari di tangan memainkan peran yang berbeda, dan saat seseorang fokus pada jari tersebut, ia akan merasa lebih tenang dan lebih mudah memasuki kondisi hipnosis yang dalam.

Berikut adalah cara kerja hipnosis lima jari secara umum:

1. Mulai dengan Tangan Terbuka

Langkah pertama dalam hipnosis lima jari adalah meminta klien untuk membuka tangan mereka dan menatap lima jari dengan fokus. Klien mulai merasakan perasaan tenang yang muncul dengan fokus pada tangan mereka.

2. Menggunakan Jari untuk Fokus

Setiap jari di tangan dihubungkan dengan perasaan atau sugesti tertentu. Praktisi akan memandu klien untuk fokus pada masing-masing jari, sambil memberi sugesti yang sesuai dengan tujuan terapi. Berikut adalah gambaran singkat tentang peran setiap jari dalam hipnosis lima jari:

- a) **Jari Telunjuk:** Jari ini biasanya dikaitkan dengan perasaan relaksasi fisik. Klien diminta untuk merasakan perasaan tenang dan rileks yang mulai muncul ketika mereka fokus pada jari telunjuk.
- b) **Jari Tengah:** Jari ini sering dikaitkan dengan perasaan aman dan percaya diri. Fokus pada jari tengah akan memperkuat perasaan positif dan memperdalam keadaan relaksasi.
- c) **Jari Manis dan Kelingking:** Digunakan untuk memperdalam keadaan dibawah sadar dan membantu klien merasa lebih dalam dan tenang. Fokus pada dua jari ini memudahkan klien menerima sugesti untuk perubahan positif dalam hidup mereka.
- d) **Mendalamkan Keadaan di Bawah Sadar**

Setelah klien fokus pada kelima jari, mereka akan mulai merasakan kedalaman trance, yaitu keadaan mental yang sangat fokus dan relaks. Dalam kondisi ini, klien lebih terbuka terhadap sugesti yang diberikan oleh praktisi hipnoterapi, yang bertujuan untuk membantu mereka mengatasi masalah atau kebiasaan buruk.

Penutupan

Hipnosis lima jari diakhiri dengan klien merasa sangat rileks, tenang, dan terfokus. Saat kondisi dibawah sadar semakin dalam, klien dapat menerima sugesti untuk perubahan positif yang diinginkan, seperti mengurangi kecemasan, mengubah kebiasaan merokok, atau meningkatkan rasa percaya diri.

Manfaat Hipnosis Lima Jari

Hipnosis lima jari memberikan berbagai manfaat yang signifikan untuk kesehatan mental dan emosional. Beberapa manfaatnya termasuk:

- a) **Pengurangan Stres dan Kecemasan:** Teknik ini dapat menurunkan tingkat stres dengan cepat, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa tenang.

- b) Meningkatkan Kualitas Tidur: Karena membantu mengurangi stres, hipnosis lima jari juga dapat meningkatkan kualitas tidur.
- c) Mengubah Pola Pikir Negatif: Dengan sugesti positif yang diberikan selama sesi, klien dapat merubah pola pikir yang negatif menjadi lebih konstruktif.
- d) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional: Teknik ini dapat membantu klien dalam meningkatkan kebahagiaan dan stabilitas emosional.

Efektivitas Hipnosis Lima Jari Berdasarkan Riset

Penelitian yang sudah dilakukan bahwa teknik seperti hipnosis lima jari memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa diterapkan pada individu yang mampu melibatkan sugesti fisik, dapat memengaruhi perubahan positif dalam otak dan tubuh, menghasilkan perasaan rileks dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat mempercepat proses penyembuhan bagi seseorang yang mengalami trauma atau masalah emosional.



Gambar 1.1 Gambar Jari Hipnosis Lima Jari

M. PENUTUP

Tehnik hipnosis lima jari direkomendasikan dapat mengurangi masalah psikologis yang terjadi pada individu baik secara emosional dan mampu meningkatkan kesehatan mental dari seseorang. Menurut beberapa penelitian yang sudah dilakukan bahwa tehnik hipnosis lima jari dapat mengurangi stres yang dialami oleh seseorang, individu menjadi rileks, mudah memulai tidur, mampu menyelesaikan masalah dengan positif dan dapat menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Penulis berharap tehnik hipnosis lima jari ini dapat diterapkan dan dilakukan untuk individu yang mengalami stress dan harapannya dengan tehnik ini sering dilakukan, maka meningkatnya kesehatan mental dan menurunnya gangguan emosional pada individu.

Referensi

- Agustin Putri. (2022). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Kader Pada Masa Pandemi. <http://eprints.uwhs.ac.id/id/eprint/1097>
- Awaludin dkk. (2021). The effect of a smartphone-based perioperative nursing intervention: prayer, education, exercise therapy, hypnosis, and music toward pain, anxiety, and early mobilization on cardiac surgery. DOI <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2742>
- Donsu, Jenita DT. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Galvani (2021). Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari. *Journal of Community Engagement in Health* <http://jceh.org> <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114> ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online) Vol.4 No.1. Mar 2021. Page.54-57
- Hastuti dkk. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Mptprik Jurnal Kesehatan* Vol 10 No 21
- Jack Amidos et all. (2020). Penerapan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan HIV/ Melalui Terapi Hipnotis Lima Jari. *Community of Publishing in Nursing* Vol 8 Nomer 1 April 2020.
- Kamilatur Rizkiya, Livana PH, Yulia Susanti. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1 (2) ;
- Keliat. (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Edisi 1 dan 2* .STUART. Elsevier.Jakarta
- Lidia Simatupang et all. (2015). Penanganan Ansietas Dengan Cara Hipnotis Lima Jari dan Mendengarkan Musik Pada Penderita DM dan Gagal Ginjal Kronik di RSMM. *Jurnal Keperawatan Jiwa* . Volume 3, No. 1, Mei 2015; 66-72.
- Livana,P.H., Mubin, M.F.,& Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- M. Syukri (2017). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017 *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2): 353-356 DOI 10.33087/jiubj.v19i2.678 ISSN 1411-8939 (Online) | ISSN 2549-4236.
- Mahoney Michael, 2012, *Winning Hypnotherapy Program*, [http://www. Healthy audio.co.uk](http://www.Healthy audio.co.uk).
- Nofrida et all. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Available Online*

<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>. E-ISSN - 2477-6521 Vol 5(1) Februari 2020 (136-143).

Priyoto (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika

Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174-179.

Simanjutak dkk. (2021). Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Hipnosis Lima Jari. *Jurnal of Community Engangement in Health*. Vol 4 No 1. DOI: <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114>

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *Terapeutik*, 4(1).

Wahyuningsih, E., & Hidayati, E. (2019). Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 395-400. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.4.2019.395-400>.

Yosep, H.Iyus., Titin Sutini. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama