

**PENERAPAN TEKNIK HYPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI  
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI D III  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ERNAWATI  
NIM : 10120071**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PENERAPAN TEKNIK HYPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI  
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI D III  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ERNAWATI  
NIM : 10120071**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Ernawati

**Penerapan Teknik Hypnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya**

viii+ 101 halaman + 6 tabel + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Kebanyakan orang sering merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan penuh tekanan, hal ini sering terjadi pada mahasiswa karena rentang terhadap masalah kesehatan mental. Terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang merasakan takut, mereka tidak ingin gagal dalam tugas akhirnya. Kecemasan dalam penulis karya tulis ilmiah ini juga dapat dilihat karena kemampuan berfikir ilmiah para mahasiswa di lapangan. Hal tersebut menjadi beban dan tekanan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Salah satu untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah teknik hypnosis lima jari. Tujuan penerapan hypnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. Metode yang digunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam studi kasus ini sebanyak lima responden yang mengalmi kecemasan. Pengambilan data dengan wawancara, observasi menggunakan kuesioner DASS-42, diukur sebelum dilakukan teknik hypnosis lima jari dan setelah dilakukan teknik hypnosis lima jari pada hari ke tiga dan ke lima untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. empat responden mengalami kecemasan berat dan satu responden mengalami kecemasan sedang setelah diberikan teknik hypnosis lima jari selama lima hari dalam satu minggu mengalami penurunan tingkat kecemasan. dua responden dengan kecemasan berat menjadi sedang, satu responden dengan kecemasan ringan menjadi normal dan dua responden dengan kecemasan sedang menjadi normal. Kesimpulan penerapan teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkan akhir. Diharapkan penyuluh kesehatan dapat menerapkan teknik ini untuk menurunkan tingkat kecemasan dilaksanagn pada suasana yang kondusif serta jauh dari keramaian.

Kata Kunci: Hypnosis lima jari, Kecemasan, Mahasiswa tingkat akhir  
Daftar Pustaka: 28 buah (2014 – 2022)

**D III NURSING PROGRAM**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
**BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, June 2023*

Ernawati

***Application Of The Five Finger Hypnosis Technique In Overcoming Anxiety In Final Level Students Of D Iii Nursing Program Bakti Tunas Husada University Tasikmalaya***

*ix+ 101 pages + 6 tables + 15 appendices*

**ABSTRACT**

*Most people often feel anxious and tense in the face of threatening and stressful situations, this often happens to students because of the range of mental health problems. Especially in final year students who feel afraid because they don't want to fail in their final project. Anxiety in writing scientific papers can also be seen because the scientific thinking ability of students in the field is proven. It becomes a burden and pressure for students to be able to complete this final project. One way to reduce anxiety levels is the five-finger hypnosis technique. The purpose of applying five-finger hypnosis in reducing anxiety levels in final year students of Prodi D III Nursing, Bakti Tunas Husada University Tasikmalaya. The method used is descriptive qualitative with a case study approach. Participants in this case study were five respondents who experienced anxiety. Data collection by interview, observation using the DASS-42 questionnaire, measured before the five-finger hypnosis technique and after the five-finger hypnosis technique on day three and five to determine changes in anxiety levels. The results of this study indicate that the level of anxiety in final year students. four respondents experienced severe anxiety and one respondent experienced moderate anxiety after being given the five-finger hypnosis technique for five days in one week experienced a decrease in anxiety levels. two respondents with severe anxiety became moderate, one respondent with mild anxiety became normal and two respondents with moderate anxiety became normal. Conclusion The application of the five-finger hypnosis technique can reduce anxiety levels in final year students. It is hoped that health educators can apply this technique to reduce anxiety levels in a conducive atmosphere and away from the crowd.*

*Keywords: Five Finger Hypnosis, Anxiety, Final Level Students*

*Bibliography: 28 pieces (2014 – 2022)*