

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN  
TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS BTH**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**FATHIA TASYA AFSARI  
10121021**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN  
TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS BTH**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**FATHIA TASYA AFSARI**

**10121021**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

## ABSTRAK

Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas BTH Tasikmalaya

Fathia Tasya Afsari

Program Studi D III Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

### Abstrak

**Latar belakang:** Mahasiswa merupakan orang yang berada pada masa remaja hingga dewasa awal dimana antara usia dari 18-24 tahun. Mahasiswa dalam menyusun tugas akhir akan dihadapkan dengan berbagai gangguan psikologis seperti stres, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi dan cemas. Upaya untuk meningkatkan kontrol dan kepercayaan diri serta mengurangi stres dan kecemasan adalah salah satu cara dengan menggunakan Teknik Hipnosis Lima Jari. **Tujuan:** Untuk mengetahui penerapan terapi teknik relaksasi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. **Metode penelitian:** menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek sebanyak 10 responden dengan lama penelitian 5 hari selama setiap hari. Instrument yang digunakan adalah pengukuran tingkat kecemasan metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan Standar Operasional (SOP) Hipnosis Lima Jari. **Hasil:** setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari selama 5 hari terhadap 10 responden terdapat penurunan tingkat kecemasan yang semula mayoritas tingkat kecemasan berat menurun menjadi sedang dan ringan. **Kesimpulan:** penerapan terapi hipnosis lima jari terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan. **Saran:** bagi praktisi penyuluh kesehatan bisa menggunakan terapi hipnosis lima jari sebagai alternatif dalam menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi hipnosis lima jari

### Abstract

**Background:** Students are people who are in adolescence to early adulthood which is between the ages of 18-24 years. Students in preparing the final project will be faced with various psychological disorders such as stress, panic, fear, depression, confusion, frustration and anxiety. Efforts to increase control and self-confidence and reduce stress and anxiety are one way to use the Five Finger Hypnosis Technique. **Objective:** To determine the application of five-finger hypnosis relaxation technique therapy in reducing anxiety in final year students who are preparing their final project. **Research method:** using a descriptive design with a case study approach. Subjects as many as 10 respondents with a duration of 5 days of research in a period of every day. The instrument used is the measurement of the anxiety level of the HARS method (Hamilton Anxiety Rating Scale) and the Five Finger Hypnosis Operational Standards (SOP). **Results:** after the application of five-finger hypnosis therapy for 5 days to 10 respondents there was a decrease in anxiety levels, which initially the majority of severe anxiety levels decreased to moderate and mild. **Conclusion:** the application of five-finger hypnosis therapy is proven to reduce anxiety levels in students who experience anxiety. **Suggestions:** for health extension practitioners can use five-finger hypnosis therapy as an alternative in reducing anxiety.

Keywords : Anxiety, Five-finger hypnosis therapy