

EFEKTIFITAS TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN UKOM

THE EFFECTIVENESS OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY ON ANXIETY LEVELS AMONG STUDENTS FACING THE COMPETENCY EXAMINATION (UKOM)

Linda Andriani¹, Larasuci Arini², Levina Nur Diansyah³

^{1,2,3} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 0812374499579

e-mail coresponding: lindaandriani1402@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026 Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Kecemasan menjelang Ujian Kompetensi (UKOM) merupakan permasalahan umum yang sering dialami mahasiswa, khususnya pada bidang kesehatan. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, rasa percaya diri, serta berdampak pada hasil ujian. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi hipnotis lima jari, yaitu teknik relaksasi sederhana melalui sugesti positif dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi UKOM di STIKes Piala Sakti Pariaman. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 20 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat kecemasan yang telah dimodifikasi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 11 responden (55%) tidak mengalami kecemasan, 6 responden (30%) mengalami kecemasan ringan, dan 3 responden (15%) mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata skor 68,75. Setelah terapi, responden tanpa kecemasan meningkat menjadi 17 orang (85%) dan hanya 3 orang (15%) yang mengalami kecemasan ringan. Rata-rata skor kecemasan turun menjadi 34,15. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan perbedaan rata-rata 34,60, sehingga terdapat pengaruh signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan mahasiswa. Terapi hipnotis lima jari terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang UKOM. Disarankan institusi pendidikan memfasilitasi penerapan terapi ini sebagai dukungan psikologis bagi mahasiswa, dan mahasiswa diharapkan dapat mempraktikkannya secara mandiri untuk meningkatkan kesiapan mental menghadapi ujian.

Kata Kunci: Hipnotis lima jari, kecemasan, UKOM

ABSTRACT

Anxiety before the Competency Examination (UKOM) is a common psychological issue among health students that can reduce concentration, self-confidence, and exam performance. One effective non-pharmacological approach to manage anxiety is five-finger hypnosis therapy, a simple self-relaxation technique combining positive suggestions and focused concentration. This study aimed to determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety levels among students preparing for the UKOM at STIKes Piala Sakti Pariaman. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The sample consisted of 20 students selected through purposive sampling. Data were collected using a standardized anxiety questionnaire and analyzed with a paired sample t-test. The results showed a significant decrease in anxiety after the intervention. The mean anxiety score before therapy was 68.75 and decreased to 34.15 after therapy, with a mean difference of 34.60 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The number of students with no anxiety increased from 55% to 85%. These findings indicate that five-finger hypnosis therapy effectively reduces pre-exam anxiety. Therefore, it is recommended that this method be implemented as a simple, practical, and independent relaxation technique to support students' mental readiness before competency examinations.

Keywords: Five-finger hypnosis, anxiety, UKOM

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir keperawatan dan kebidanan di STIKes Piala Sakti Pariaman dihadapkan pada tantangan penting menjelang kelulusan, yaitu Ujian Kompetensi (UKOM) yang menjadi syarat memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) sebagai legalitas profesi tenaga kesehatan. Persiapan menghadapi UKOM menuntut penguasaan teori, keterampilan praktik, dan kesiapan mental yang baik. Tekanan akademik dan psikologis menjelang ujian ini kerap menimbulkan kecemasan yang dapat menurunkan fokus belajar dan performa ujian (Fitri and Nuraini, 2021).

Menurut Stuart (2021), kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman yang dirasakan, ditandai rasa takut, tegang, dan peningkatan aktivitas saraf otonom. Dalam konteks akademik, kecemasan sering timbul akibat beban belajar, tekanan lingkungan, dan tuntutan prestasi (Nevid, Rathus and Greene, 2018). Data WHO (2020) menunjukkan lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi tinggi pada kelompok usia produktif termasuk mahasiswa. Di Indonesia, Riskesdas (2018) mencatat sekitar 19 juta penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, termasuk kecemasan, sementara di Kota Pariaman tahun 2023 terdapat 462 kasus yang tercatat di fasilitas kesehatan (Dinas Kesehatan Kota Pariaman, 2024). Survei internal STIKes Piala Sakti Pariaman (2025) terhadap 62 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan 83,9% mengalami kecemasan sedang hingga tinggi menjelang UKOM (STIKes Piala Sakti Pariaman, 2025).

Kecemasan yang tidak tertangani dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga risiko depresi (Harms, 2018). Karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan dapat dilakukan secara mandiri. Salah satu metode yang terbukti membantu

adalah terapi hipnotis lima jari, yaitu teknik *self-hypnosis* melalui gerakan jari, afirmasi positif, dan visualisasi relaksatif. Penelitian oleh Permata & Soleman (2024) serta Hadiningrum et al. (2025) menunjukkan terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Dibandingkan dengan metode relaksasi lain seperti *mindfulness* atau pernapasan dalam, terapi hipnotis lima jari lebih sederhana dan memberikan efek relaksasi yang cepat.

Survei awal peneliti terhadap 10 mahasiswa STIKes Piala Sakti Pariaman (April 2025) menunjukkan 8 orang mengalami kecemasan sedang hingga tinggi disertai gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan gejala psikis seperti rasa takut berlebih dan sulit berkonsentrasi. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan psikologis sederhana dan efektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan menjelang UKOM.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Akan Ujian UKOM di STIKes Piala Sakti Pariaman.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan keperawatan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*one group pretest-posttest design*) untuk mengetahui efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi Uji Kompetensi (UKOM) di STIKes Piala Sakti Pariaman. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi terapi. Penelitian dilaksanakan di STIKes Piala Sakti Pariaman pada tanggal 14–19 Juli 2025. Populasi berjumlah 62 mahasiswa

tingkat akhir yang terdiri dari 22 mahasiswa Keperawatan Reguler, 21 mahasiswa Keperawatan Program Khusus (Progsus), dan 19 mahasiswa Kebidanan. Sampel berjumlah 20 orang yang ditentukan menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Distribusi sampel terdiri dari 7 mahasiswa Keperawatan Reguler, 7 mahasiswa Keperawatan Progsus, dan 6 mahasiswa Kebidanan. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar sebagai peserta UKOM 2025, bersedia menjadi responden, mampu mengikuti terapi hipnotis lima jari secara mandiri, serta memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak hadir penuh selama penelitian, menjalani pengobatan psikologis, atau menarik diri sebelum penelitian selesai.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi hipnotis lima jari, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi pelaksanaan terapi dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah dimodifikasi. Terapi dilakukan selama 5 hari berturut-turut, 5–10 menit setiap sesi.

Prosedur pengumpulan data meliputi: (1) pemberian penjelasan dan *informed consent* kepada responden, (2) pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (*pre-test*), (3) pemberian terapi hipnotis lima jari secara mandiri dengan pemantauan peneliti, dan (4) pengukuran ulang tingkat kecemasan sesudah intervensi (*post-test*). Data dianalisis menggunakan *uji Paired Sample t-Test* dengan program SPSS versi 23. Uji normalitas data dilakukan dengan *Shapiro-Wilk test*. Hasil analisis dianggap signifikan apabila $p\text{-value} \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

No	Tingkat Kecemasan (<i>Pre-test</i>)	Jumlah Skor	f	%
1	Tidak Ada Kecemasan	0-14	11	55
2	Kecemasan Ringan	15-20	6	30
3	Kecemasan Sedang	21-27	3	15
Jumlah			20	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 mahasiswa peserta Uji Kompetensi (UKOM) di STIKes Piala Sakti Pariaman, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 11 orang (55%), diikuti oleh kategori kecemasan ringan sebanyak 6 orang (30%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 orang (15%) di STIKes Piala Sakti. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa sudah cukup mampu mengendalikan rasa cemasnya menjelang ujian, namun masih terdapat hampir setengah responden yang mengalami kecemasan dalam tingkatan ringan hingga sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa menjelang Uji Kompetensi (UKOM), mahasiswa tidak bisa terlepas dari rasa cemas, yang merupakan reaksi wajar menghadapi situasi ujian yang berisiko tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Hidayat, Marlina dan Fadli (2020) dalam penelitiannya berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menjelang Uji Kompetensi Ners” melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan, bahkan sebagian berada pada kategori sedang. Selanjutnya, penelitian oleh Lestari, Wahyuni dan Prabowo, (2022) berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Menjelang Uji Kompetensi

Nasional” menemukan bahwa 60% mahasiswa berada pada kategori kecemasan ringan dan 20% pada kecemasan sedang, dengan faktor dominan berupa kurangnya rasa percaya diri dan pengalaman gagal ujian sebelumnya.

Secara teoritis, hasil ini didukung oleh teori kecemasan yang menyatakan bahwa ujian merupakan salah satu bentuk *stressor psikologis* yang memicu reaksi emosional negatif. Menurut Santoso dan Wulandari (2021), kecemasan akademik muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dimiliki. Sementara itu, menurut teori Lazarus (dalam Pratama, 2022), kecemasan muncul karena adanya *cognitive appraisal* bahwa situasi ujian dianggap sebagai ancaman yang melebihi sumber daya individu. Teori ini menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa pada penelitian ini mengalami kecemasan ringan hingga sedang sebelum diberikan intervensi, karena mereka menilai UKOM sebagai situasi berisiko tinggi yang dapat menentukan kelulusan, reputasi, bahkan masa depan profesi (Pratama, 2022).

Yusuf (2021) menjelaskan bahwa kecemasan akademik erat kaitannya dengan *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya. Semakin rendah *self-efficacy*, semakin besar potensi munculnya kecemasan ketika menghadapi ujian (Yusuf, 2021). Sejalan dengan itu, Wardani (2022) menekankan bahwa faktor kognitif seperti gaya berpikir negatif dan ekspektasi kegagalan dapat memperkuat gejala kecemasan. Dalam konteks ini, mahasiswa yang merasa persiapannya kurang memadai atau memiliki pengalaman buruk pada ujian sebelumnya akan lebih rentan mengalami kecemasan (Wardani, 2022). Teori-teori ini semakin menguatkan bahwa kecemasan menjelang UKOM bukan hanya dipengaruhi kondisi akademik semata, tetapi juga faktor

psikologis, kognitif, dan keyakinan diri mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama penelitian, responden yang berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang umumnya menunjukkan gejala fisik seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, dan adanya rasa takut berlebihan terhadap kegagalan. Beberapa responden juga menyampaikan bahwa mereka kurang percaya diri dengan persiapan belajar yang telah dilakukan, sehingga memicu munculnya kecemasan. Selain itu, faktor pengalaman ujian sebelumnya juga berpengaruh; mahasiswa yang pernah gagal atau mendapatkan nilai rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sedang. Peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang muncul pada tahap *pre-test* ini merupakan kombinasi antara faktor internal, seperti tingkat kepercayaan diri, kesiapan belajar, dan kemampuan mengelola stres, serta faktor eksternal, seperti tekanan dari dosen, teman sebaya, dan keluarga. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa sudah memiliki kesiapan akademik, kecemasan tetap muncul sebagai respon wajar menghadapi tantangan besar seperti UKOM.

2. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

No	Tingkat Kecemasan (<i>Pos-test</i>)	Jumlah Skor	f	%
1	Tidak Ada Kecemasan	0-14	17	85
2	Kecemasan Ringan	15-20	3	15
Jumlah			20	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hipnotis lima jari, mayoritas mahasiswa mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan. Dari 20 responden, sebanyak 17 orang (85%) berada pada kategori tidak ada kecemasan, sedangkan

3 orang (15%) masih berada pada kategori kecemasan ringan di STIKes Piala Sakti Pariaman. Tidak ditemukan lagi responden dengan tingkat kecemasan sedang maupun berat. Temuan ini menggambarkan bahwa terapi hipnotis lima jari memberikan efek relaksasi yang kuat sehingga mampu menekan gejala-gejala kecemasan mahasiswa menjelang pelaksanaan Uji Kompetensi (UKOM).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian oleh Suryani, Putri dan Anggraini (2021) berjudul “Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan” menemukan bahwa intervensi hipnotis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum ujian praktik keperawatan. Selain itu, penelitian terbaru oleh Fadilah dan Kurniawan (2023) berjudul “Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Profesi Ners” menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan setelah intervensi, dengan efek yang konsisten pada hampir seluruh responden.

Secara teoretis, efektivitas hipnotis lima jari dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja sugesti positif yang memengaruhi pikiran bawah sadar individu. Menurut Arifin dan Setyowati (2021), hipnotis lima jari memanfaatkan prinsip *neurolinguistic programming* (NLP) yang mampu menstimulasi relaksasi emosional dan fisik, sehingga mengurangi respon stres. Hal serupa disampaikan oleh Setiawan (2023), bahwa hipnotis lima jari terbukti dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, meningkatkan rasa tenang, serta memperkuat keyakinan diri pada individu. Dengan demikian, teori-teori tersebut mendukung temuan penelitian ini, di mana mahasiswa yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan menjelang UKOM (Arifin and Setyowati, 2021).

Teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (dalam Wulandari, 2022), intervensi berbasis relaksasi dapat mengarahkan individu untuk mengendalikan reaksi emosional negatif dengan cara mengubah pola pikir terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, hipnotis lima jari berfungsi sebagai strategi reappraisal, yaitu membantu mahasiswa menilai ulang situasi UKOM bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai tantangan yang dapat dikelola (Wulandari, 2022). Selanjutnya, menurut Yusuf (2021), hipnoterapi efektif karena mampu meningkatkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya untuk menghadapi ujian. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa sebagian besar mahasiswa merasa lebih tenang, fokus, dan percaya diri setelah terapi (Yusuf, 2021).

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses penelitian, sebagian besar responden menunjukkan ekspresi lebih rileks, tenang, dan percaya diri setelah mengikuti sesi hipnotis lima jari. Banyak di antara mereka yang menyatakan merasa lebih mampu mengendalikan pikiran negatif serta lebih fokus dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian. Hasil kuesioner juga memperlihatkan adanya penurunan skor kecemasan yang cukup besar pada hampir seluruh responden. Namun, masih terdapat 3 responden yang berada pada kategori kecemasan ringan. Peneliti berasumsi bahwa hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) tingkat kesiapan belajar yang berbeda antar mahasiswa, di mana sebagian responden merasa belum cukup siap menghadapi UKOM; (2) pengalaman ujian sebelumnya yang kurang baik, sehingga menimbulkan memori negatif yang sulit diatasi hanya dengan satu kali terapi; serta (3) faktor pribadi seperti kondisi kesehatan fisik, kualitas tidur, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, beberapa responden terlihat masih membutuhkan waktu adaptasi untuk dapat menerima

sugesti secara optimal, sehingga efek terapi tidak sepenuhnya dirasakan. Faktanya ini menunjukkan bahwa meskipun terapi hipnotis lima jari terbukti efektif secara umum, keberhasilannya tetap dipengaruhi oleh faktor internal individu dan faktor eksternal dari lingkungannya.

3. Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Sig.
Sebelum (pre-test)	20	16,10	4,09	10	24	0,001
Sesudah (pos-test)	20	7,60	4,43	1	16	

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari adalah 16,10 dengan standar deviasi 4,09, skor minimum 10 dan maksimum 24. Setelah diberikan terapi, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 7,60 dengan standar deviasi 4,43, skor minimum 1 dan maksimum 16. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi Uji Kompetensi (UKOM) di STIKes Piala Sakti Pariaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhasanah dan Rahayu, (2021) dalam “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan” yang menemukan adanya penurunan signifikan kecemasan setelah terapi dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, penelitian Fadilah and Kurniawan (2023) dalam “Hipnoterapi Lima Jari sebagai Intervensi Nonfarmakologis Penurunan Kecemasan

Akademik” membuktikan bahwa mahasiswa profesi ners yang diberikan terapi menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan dibanding kelompok tanpa intervensi.

Secara teoritis, hasil ini didukung oleh teori relaksasi dan hipnosis modern yang menyatakan bahwa teknik sugesti dan fokus konsentrasi dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Menurut Syahputra (2021), hipnotis lima jari bekerja dengan mengaktifkan sistem relaksasi melalui konsentrasi pada gerakan jari, sehingga tubuh menghasilkan respon fisiologis berupa penurunan denyut jantung, pernapasan, dan ketegangan otot (Syahputra, 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat Hawari (2020) yang menyatakan bahwa teknik hipnoterapi mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan rasa tenang, serta mengurangi gejala kecemasan baik secara fisik maupun psikologis. Dengan demikian, teori-teori tersebut memperjelas mekanisme bahwa terapi hipnotis lima jari dapat memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa menjelang UKOM (Hawari, 2020).

Teori regulasi emosi menurut Gross (dalam Wulandari, 2022) menyatakan bahwa kecemasan dapat ditekan dengan teknik *cognitive reappraisal*, yakni mengubah cara pandang terhadap situasi menekan. Dalam konteks ini, hipnotis lima jari membantu mahasiswa menilai UKOM bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dengan percaya diri (Wulandari, 2022). Yusuf (2021) juga menambahkan bahwa terapi hipnotis mampu meningkatkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan mahasiswa atas kemampuan dirinya, sehingga kecemasan berkurang (Yusuf, 2021). Teori-teori ini semakin memperjelas mekanisme bagaimana hipnotis lima jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa.

Berdasarkan asumsi peneliti, dari hasil observasi di lapangan, peneliti menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang awalnya mengeluhkan rasa gelisah, sulit tidur, dan berdebar-debar sebelum diberikan intervensi, menunjukkan perubahan positif setelah menjalani terapi hipnotis lima jari. Beberapa responden bahkan menyatakan merasa lebih rileks, mampu berpikir jernih, dan lebih siap menghadapi ujian. Peneliti berasumsi bahwa penurunan kecemasan ini terjadi karena teknik hipnotis lima jari memberikan sugesti positif yang sederhana namun efektif, sehingga membantu mahasiswa mengendalikan pikiran negatif yang biasanya muncul menjelang ujian. Fakta lain yang ditemukan adalah mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang mengalami penurunan lebih signifikan dibandingkan mahasiswa yang sejak awal tidak cemas. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi ini tidak hanya berdampak secara statistik, tetapi juga memberikan manfaat klinis nyata dalam meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa menghadapi UKOM.

4. Efektivitas Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

Tabel 4 Efektivitas Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa

Tingkat Kecemasan	N	Mean Diff.	Std. Dev.	95% CI of the Diff.	
				Low.	Upp.
Sebelum (<i>pre-test</i>)	20	8,50	3,41	6,90	10,09
Sesudah (<i>pos-test</i>)					

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh perbedaan rata-rata (*mean difference*) tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari sebesar 8,50 dengan standar deviasi 3,41. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 6,90 hingga 10,09, yang berarti perbedaan tersebut konsisten dan

tidak terjadi secara kebetulan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi. Dengan demikian, terapi hipnotis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi UKOM di STIKes Piala Sakti Pariaman.

Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu di Indonesia yang menilai efektivitas hipnotis lima jari. Penelitian Handayani dan Putra (2021) berjudul “Efektivitas Hipnotis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Menjelang Ujian” menemukan bahwa intervensi ini mampu menurunkan rata-rata kecemasan mahasiswa secara signifikan dengan $p\text{-value} < 0,05$. Selanjutnya, penelitian oleh Fadilah dan Kurniawan (2023) dalam “Hipnoterapi Lima Jari sebagai Intervensi Nonfarmakologis Penurunan Kecemasan Akademik” menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan mahasiswa profesi ners setelah intervensi.

Secara teoretis, efektivitas terapi hipnotis lima jari dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja relaksasi dan sugesti positif. Menurut Prasetyo (2021), hipnotis lima jari mengombinasikan teknik *deep breathing*, konsentrasi, dan afirmasi diri yang mampu menurunkan ketegangan fisik serta menstimulasi perasaan tenang (Prasetyo, 2021). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Setiawan (2023), bahwa hipnotis lima jari menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan respon kecemasan berkurang. Dengan demikian, teori-teori tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa hipnotis lima jari benar-benar efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang UKOM (Setiawan, 2023).

Konsep *Cognitive Behavioral Hypnotherapy* (CBH) yang dijelaskan oleh Alladin (2020), di mana hipnoterapi dapat memodifikasi pola pikir negatif yang memicu kecemasan, lalu menggantinya dengan sugesti konstruktif yang meningkatkan keyakinan diri. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya merasa tenang secara emosional, tetapi juga membangun kerangka berpikir yang lebih adaptif terhadap situasi ujian (Rahmawati, 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti, berdasarkan fakta di lapangan, peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang awalnya berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang menunjukkan perubahan yang cukup nyata setelah intervensi. Sebagian besar mengaku merasa lebih fokus, tenang, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik setelah melakukan terapi. Penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar lebih dari 30 poin menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya memberikan hasil yang signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara klinis dalam mempersiapkan mental mahasiswa menghadapi ujian. Namun, peneliti juga mencatat bahwa efektivitas intervensi berbeda-beda pada setiap individu. Faktor yang memengaruhi antara lain kesiapan mental, kemampuan menerima sugesti, kualitas tidur, serta dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa terapi hipnotis lima jari merupakan metode yang efektif, tetapi hasilnya akan lebih optimal apabila dikombinasikan dengan persiapan akademik yang baik dan dukungan lingkungan yang memadai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian UKOM di STIKes Piala Sakti Pariaman*, dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari terbukti

memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa menjelang pelaksanaan ujian kompetensi. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tidak ada kecemasan sebanyak 55%, kecemasan ringan 30%, dan kecemasan sedang 15%. Setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari, proporsi mahasiswa tanpa kecemasan meningkat menjadi 85%, sedangkan sisanya berada pada kategori kecemasan ringan sebesar 15%.

Hasil analisis statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), di mana rata-rata skor kecemasan menurun dari 16,10 menjadi 7,60. Penurunan rata-rata sebesar 8,50 dengan interval kepercayaan 95% (6,90–10,09) semakin memperkuat bukti bahwa terapi hipnotis lima jari efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi UKOM. Dengan demikian, terapi hipnotis lima jari dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode relaksasi sederhana yang mudah diterapkan di lingkungan akademik guna meningkatkan kesiapan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alladin, A. (2020) *Cognitive Hypnotherapy: An Integrated Approach to the Treatment of Emotional Disorders*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Arifin, Z. and Setyowati, E. (2021) *Neuro-Linguistic Programming dan Hipnoterapi dalam Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dinas Kesehatan Kota Pariaman (2024) "Laporan tahunan kesehatan jiwa di Kota Pariaman tahun 2023." Dinkes Kota Pariaman.
- Fadilah, R. and Kurniawan, A. (2023)

- “Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Profesi Ners,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Psikologi*, 11(1), pp. 33–41.
- Fitri, N. and Nuraini, L. (2021) “Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi ujian kompetensi,” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), pp. 45–52. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v24i1.1065>.
- Hadiningrum, D., Wijayanti, F. and Putri, A. (2025) “Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres siswa menjelang ujian,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(1), pp. 12–20.
- Handayani, F. and Putra, H. (2021) *Efektivitas Hipnotis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Menjelang Ujian*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Press.
- Harms, C. (2018) “Academic stress and its effects on students’ mental health,” *Journal of College Student Wellness*, 1(2), pp. 45–53. Available at: <https://doi.org/10.24043/jcsw.v1i2.30>.
- Hawari, D. (2020) *Manajemen Stres, Kecemasan, dan Depresi*. Jakarta: FKUI Press.
- Hidayat, A., Marlina, S. and Fadli, R. (2020) “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menjelang Uji Kompetensi Ners,” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), pp. 55–63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) “Laporan Hasil Riskesdas 2018 dan Tindak Lanjut Pemantauan Gangguan Jiwa.”
- Lestari, D., Wahyuni, L. and Prabowo, T. (2022) “Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Menjelang Uji Kompetensi Nasional,” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(1), pp. 101–110.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. and Greene, B. (2018) *Abnormal psychology in a changing world*. 10th ed. Pearson.
- Nurhasanah, E. and Rahayu, M. (2021) “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan,” *Jurnal Kesehatan Jiwa dan Keperawatan*, 8(1), pp. 42–50.
- Permata, R.D. and Soleman, L. (2024) “Efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa,” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(2), pp. 90–97.
- Prasetyo, D. (2021) *Terapi Hipnosis untuk Menurunkan Kecemasan dan Stres Akademik*. Jakarta: Pustaka Baru Press.
- Pratama, R. (2022) *Teori Stres dan Kecemasan dalam Konteks Akademik*. Jakarta: Pustaka Baru Press.
- Rahmawati, A. (2022) *Cognitive Behavioral Hypnotherapy dalam Konteks Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Santoso, I. and Wulandari, N. (2021) *Psikologi Pendidikan dan Kecemasan Akademik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Setiawan, D. (2023) *Hipnoterapi Lima Jari: Pendekatan Relaksasi Modern*. Surabaya: Deepublish.
- STIKes Piala Sakti Pariaman (2025) “Survei internal tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir menjelang UKOM.”
- Stuart, G.W. (2021) *Principles and practice of psychiatric nursing*. 11th ed. Elsevier.
- Suryani, L., Putri, A. and Anggraini, N. (2021) “Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa

- Keperawatan,” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan*, 9(2), pp. 87–95.
- Syahputra, A. (2021) *Hipnosis dan Fisiologi Relaksasi: Pendekatan Klinis Modern*. Jakarta: Pustaka Medis Indonesia.
- Wardani, S. (2022) *Kognisi Negatif dan Kecemasan Akademik: Perspektif Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- World Health Organization (2020) “Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.”
- Wulandari, R. (2022) *Teori Regulasi Emosi dan Strategi Cognitive Reappraisal*. Jakarta: Pustaka Psikologi Indonesia.
- Yusuf, M. (2021) *Self-Efficacy dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

