



**PENGARUH TEKNIK LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan**

**Oleh :**

**Amirul Isnaini Kasanah**

**NIM : 30902000027**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini

Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 18 Desember 2023

Mengetahui,

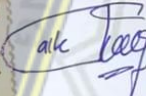
Wakil Dekan I



(Dr. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat)

NIDN.0609067504

Peneliti



Amirul Isnaini Kasanah

30902000027



**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**PENGARUH TEKNIK LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Amirul Isnaini Kasanah

NIM : 30902000027

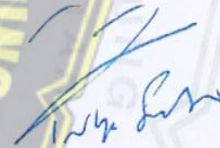
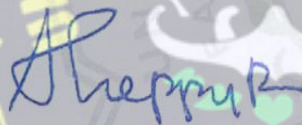
Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada :

Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal : 18 Oktober 2023

Tanggal : 17 Oktober 2023



Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati M.Kep., Sp.Kep.I

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NIDN. 0614087702

NIDN. 0629078303

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**PENGARUH TEKNIK LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Disusun oleh:

Nama : Amirul Isnaini Kasanah

NIM : 30902000027

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal, 24 Oktober 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Penguji I

Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M.Kep.

NIDN. 0612077404

Penguji II

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.I

NIDN. 0614087720

Penguji III

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NIDN. 0629078303

Mengetahui,

Dekan FIK UNISSULA Semarang



Dr. Iwan Ardhan, SKM., M.Kep

NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**  
**Skripsi, 24 Oktober 2023**

**ABSTRAK**

Amirul Isnaini Kasanah

**PENGARUH TEKNIK LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

96 hal + 5 tabel + xvii ( jumlah halaman depan ) + 17 lampiran

**Latar Belakang :** Dalam hal beban penyakit secara keseluruhan, masalah kesehatan mental menyumbang 13% kasus dan diproyeksikan meningkat menjadi 25% pada tahun 2030. Gangguan kecemasan, secara umum, merupakan kondisi kesehatan mental yang paling sering terjadi. Salah satu metode yang dapat digunakan perawat untuk membantu pasiennya rileks adalah teknik lima jari. Karena efek sedatifnya, teknik lima jari ini merupakan alat yang populer untuk mengurangi kecemasan, dan telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan di kalangan siswa (Marrbun et al., 2019). Jika dilakukan sendiri, teknik lima jari berpotensi menghasilkan perasaan tenang yang mendalam. Hal ini dapat membantu meringankan stres dan kecemasan, sehingga mengarah pada keadaan harmonis dalam fisik, mental, dan spiritual seseorang. Penerapan pendekatan lima jari telah terbukti mengurangi tingkat kecemasan pada penelitian sebelumnya. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh tingkat teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan.

**Metode :** Ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen menggunakan rancangan Pra Experimen Pre Test Post Test One Design Group. Mengumpulkan data-data dengan kuesioner HARS ( Hamilton Anxiety Rating Scale ) dan pengamatan. Jenis ini tidak memiliki kelompok kontrol, hanya dengan melibatkan satu kelompok subjek. Jumlah responden sebanyak 50 responden dengan teknik total populasi. Rumus homogenitas minimal digunakan untuk memproses data yang dikumpulkan secara statistik

**Hasil :** Temuan analisis mengungkapkan, dari 50 partisipan penelitian, diperoleh terbanyak dengan karakteristik umur rentang usia 21 tahun sebanyak 18 responden atau (36%), dengan karakteristik jenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden atau (70%). Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas kecemasan pada mahasiswa sebelum intervensi adalah 66% sedangkan setelah diberi intervensi yaitu 42%. Terdapat bahwa pengaruh kecemasan terhadap responden pre dan post diberikan intervensi

**Simpulan :** Ada pengaruh antara teknik lima jari dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa diperoleh bahwasannya p value <0,001.

**Kata kunci :** Mahasiswa, Teknik Lima Jari, Tingkat Kecemasan

**Daftar pustaka :** 14 (2015-2022)



**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF NURSING SCIENCES**  
**SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**  
**Thesis, October 24 2023**

**ABSTRACT**

*Amirul Isnaini Kasanah*

**THE EFFECT OF THE FIVE FINGER TECHNIQUE ON THE LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS WHICH ARE PREPARING THESIS**

*96 things + 5 tables + xvii (number of front pages) + 17 appendices*

**Background:** *Background: In terms of overall disease burden, mental health problems account for 13% of cases and are projected to increase to 25% by 2030. Anxiety disorders, in general, are the most common mental health conditions. One method that nurses can use to help their patients relax is the five-finger technique. Due to its sedative effects, the five-finger technique is a popular tool for reducing anxiety, and has been shown to be effective in reducing anxiety levels among students (Marrbun et al., 2019). If done alone, the five finger technique has the potential to produce a deep feeling of calm. This can help relieve stress and anxiety, thereby leading to a state of harmony in a person's physical, mental and spiritual self. Applying the five finger approach has been shown to reduce anxiety levels in previous research. The aim of the research was to analyze the influence of the level of the five finger technique on anxiety levels.*

**Method:** *This is a type of quantitative research with a quasi-experimental method using a Pre Experiment Pre Test Post Test One Design Group design. Collect data using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire and observations. This type does not have a control group, only involving one group of subjects. The number of respondents was 50 respondents using the total population technique. The minimal homogeneity formula is used to process the collected data statistically*

**Results:** *The findings of the analysis revealed that, of the 50 research participants, the majority were 18 respondents or (36%) with an age characteristic of 21 years, with 35 respondents or (70%) being female. The research results also showed that the majority of students' anxiety before the intervention was 66%, while after being given the intervention it was 42%. There was an influence of anxiety on pre and post respondents given the intervention*

**Conclusion:** *There was an influence between the five finger technique and the level of anxiety in students, it was found that the p value was <0.001*

**Keywords:** *Students, Five Finger Technique, Anxiety Level*

**Bibliography:** *14 (2015-2022)*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

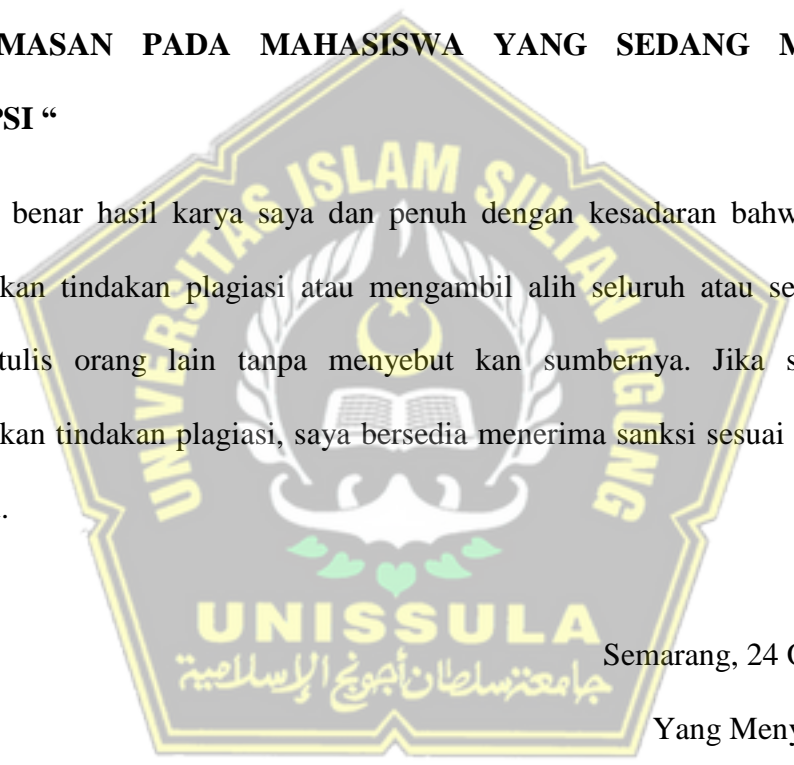
Nama : Amirul Isnaini Kasanah

NIM : 30902000027

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul

**“ PENGARUH TEKNIK LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI “**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh dengan kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebut kan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturang yang berlaku.



Semarang, 24 Oktober 2023

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'AIK Kasanah', written over a horizontal line.

Amirul Isnaini Kasanah

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Amirul Isnaini Kasanah  
NIM : 30902000027  
Program studi : S1 Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keperawatan  
Alamat asal : Dk. Peting, RT 02 RW 01, Ds. Kutukan, Kec.  
Radublantung, Kab. Blora, Jawa Tengah  
No. Hp/ Email : 082220943278/ isnainikasanah58@gmail.com

Dengan ini menyatakan karya ilmiah berupa skripsi dengan judul

**“ PENGARUH TEKNIK LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI “**

Dan menyetujuinya menjadi hak milih Universitas Islam Sultan Agung Semarang serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta /Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala bentuk tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Semarang, 24 Oktober 2023

Yang Menyatakan



Amirul Isnaini Kasanah



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

(Q.S. Al Insyirah: 7)

“Bahagiakanlah dirimu sendiri, sebelum engkau membahagiakan orang lain”

( Penulis )

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku persembahkan kepada :

- ✚ Bapak Padi dan Ibu Kasni tersayang, terimakasih atas dukungan dan pengorbanannya, sungguh cinta kasih ayah dan ibu yang tulus, doa serta kasih sayangnya tak akan pernah aku lupakan
- ✚ Kak Ahmad Kusnin, Kak Abdul Wahid dan kedua kakak ipar penulis, terimakasih atas doa dan dukungannya
- ✚ Kekasih hati yang selalu mendukung dalam kelancaran skripsi ini, terimakasih atas pengorbanannya membantu dalam skripsi serta ketulusan dan support yang tak terlupakan
- ✚ Buat teman-teman satu angkatan, satu departemen, dan kepada sahabat-sahabat terbaikku semoga pertemanan kita tetap abadi dan perjuangan masih panjang buat masa depan

## KATA PENGANTAR

*Asslamualaikum warohmatullahi wabarokatuh*

*Alhamdulillahillobbil'alamin*

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi Riset Keperawatan dengan judul “Pengaruh Teknik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Fakultas Ilmu Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan, bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis akan mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M.H. Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Dr. Iwan Ardian, SKM. M.Kep Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Dr. Ns. Dwi Retno, M.Kep, Sp.Kep.MB Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

4. Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini
5. Ns. Wigyo Susanto M.Kep pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan skripsi
6. Seluruh dosen pengajar dan staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
7. Kedua orang tua penulis tersayang, Bapak Padi dan Ibu Kasni, yang merupakan penyemangat utama, selalu memberikan kasih sayang, nasehat serta mempunyai andil paling besar yang menjadikan saya sampai disini, skripsi ini terwujud tidak lain hanyalah karena tetesan air mata beliau ditempat sujudnya dan doa yang selalu beliau panjatkan. Merekalah yang sangat ikhlas dan rela dalam pengorbanan baik raga maupun jiwa, serta memberikan dukungan dan motivasi dalam menata hati didalam kehidupan.
8. Kakak penulis tercinta, Ahmad Kusnin dan Abdul Wahid serta kakak ipar penulis Siti Fitria dan Novia Andriyani, terimakasih atas doa dan segala dukungan yang telah diberikan kepada penulis
9. Seseorang spesial yang bernama Tuter Satria Wicaksono, yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan selalu mendengarkan keluh kesah saya dalam mengerjakan skripsi
10. Teman-teman seperjuangan, sebimbingan Departemen Keperawatan Jiwa yang lelah dan pusing bersama dalam pembuatan skripsi

11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 terutama S1 Keperawatan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi

Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak agar skripsinya ini menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi semua kalangan pada umumnya dan khususnya bagi penulis sendiri.



Semarang, 17 Oktober 2023

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amirul Isnaini Kasanah', is written over the right side of the UNISSULA logo.

Amirul Isnaini Kasanah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Teori.....	6
1. Kecemasan .....	6
2. Teknik Lima Jari .....	17
B. Kerangka Teori.....	19
C. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Kerangka Konsep.....	20
B. Variabel Penelitian.....	20



C. Jenis dan Desain Penelitian .....	21
D. Populasi dan Sampel .....	21
E. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	23
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
G. Definisi Operasional.....	24
H. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data .....	25
I. Metode Pengumpulan Data .....	27
J. Analisis data .....	29
K. Etika penelitian.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Pengantar Bab .....	32
B. Karakteristik Responden .....	32
1. Umur.....	32
2. Jenis Kelamin .....	33
3. Gambaran Kecemasan.....	33
C. Analisis Bivariat.....	34
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Pengantar Bab .....	35
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	35
1. Karakteristik Responden .....	35
2. Analisis Univariat.....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	41
D. Implikasi Keperawatan.....	42
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 kerangka konsep.....20



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	24
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=50) .....	32
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=50)...	33
Tabel 4. 3 Perubahan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Teknik Lima Jari .....	33
Tabel 4. 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Intervensi .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan.....	49
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian.....	51
Lampiran 4. Surat Uji Etik.....	52
Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent).....	53
Lampiran 6. Kuesioner HARS.....	54
Lampiran 7. SOP Teknik Lima Jari.....	59
Lampiran 8. Gambar Teknik Lima Jari.....	62
Lampiran 9. Skor Variabel Kecemasan Pre Test.....	63
Lampiran 10. Skor Variabel Kecemasan Post Test.....	65
Lampiran 11. Skor Variabel Teknik Lima Jari.....	67
Lampiran 12. Hasil SPSS dan Uji Marginal Homogeneity.....	69
Lampiran 13. Dokumentasi pelaksanaan.....	71
Lampiran 14. Catatan Hasil Bimbingan 1.....	72
Lampiran 15. Catatan Hasil Bimbingan 2.....	73
Lampiran 16. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	74
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam hal beban penyakit secara keseluruhan, masalah kesehatan mental menyumbang 13% kasus dan diproyeksikan meningkat menjadi 25% pada tahun 2030. Gangguan kecemasan, secara umum, merupakan kondisi kesehatan mental yang paling sering terjadi. Gangguan kecemasan mempengaruhi sekitar 24.708.000 orang di seluruh dunia atau 11,6% dari total penduduk Indonesia (WHO, 2020).

Menurut statistik tahun 2013, 47,7 persen remaja Indonesia menderita kecemasan, dan keseluruhan kejadian kecemasan diyakini terjadi pada 20 persen populasi global. Saat ini terdapat sekitar 450 juta orang di dunia yang menghadapi masalah kesehatan yang signifikan. Dibandingkan tahun 2013, persentase penduduk yang terkena masalah kesehatan mental emosional, seperti kecemasan dan depresi, meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Kesehatan mental pada remaja sangat mempengaruhi dalam kehidupan remaja sehingga berdampak terhadap perilaku remaja.

Menurut Hastuti dan Arum (2015), sebagian besar siswa merasakan cemas pada usia 21 - 22 tahun, dengan rata-rata  $21,83 \pm 0,786$ , dan frekuensi sebanyak 7 orang (38,9%). Sistem saraf mengatur beberapa otot dan kelenjar dalam tubuh, dan reaksi kecemasan dapat berdampak pada sistem ini, yang menyebabkan perubahan dalam proses fisiologis. Sejumlah reaksi fisiologis



dapat terjadi, termasuk detak jantung yang cepat, pernapasan yang dangkal, dan peningkatan tekanan darah (Evangelista et al., 2016).

Ada pendekatan farmasi dan non-farmasi untuk pengobatan kecemasan (Badrujamaludin et al., 2018). Latihan pernapasan dalam, metode lima jari, pelatihan otot progresif, dan pergeseran mental merupakan contoh pilihan pengobatan non-farmakologis (Febtrina, 2019).

Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikis, yang sering disertai oleh gejala tekanan, kebingungan, rasa takut, dan persepsi ancaman dari lingkungan luar (Muyasaroh et al, 2020). Lebih dari 35 juta orang menderita kecemasan, menjadikan kesehatan mental sebagai masalah kesehatan global yang utama (Diyah et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah (Aji dkk., 2019), mahasiswa biasanya menghadapi kendala dalam pengembangan teori (3,3%) dan pengetahuan yang tidak memadai (10%) sebagai alasan utama mengapa mereka takut menulis tugas akhir. Selain itu, siswa juga kesulitan mendeskripsikan temuan penelitian (13,3%), menentukan judul (13,3%), dan mengatur debat (10%). Reaksi emosional terhadap kecemasan subjektif, yang asal usulnya sering kali tidak diketahui dan dipengaruhi oleh keadaan bawah sadar. Kecemasan sehari-hari ditandai dengan ketakutan, ketakutan, dan kegelisahan, dan gejala fisik biasanya menyertai kondisi mental dan emosional ini. Berbagai masalah medis mungkin menjadi akar dari kondisi ini. Penulis Mudayyana dan Saleh (2021) mengatakan.

Salah satu metode yang dapat digunakan perawat untuk membantu pasiennya rileks adalah teknik lima jari. Karena efek sedatifnya, teknik lima jari ini merupakan alat yang populer untuk mengurangi kecemasan, dan telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan di kalangan siswa (Marrbun et al., 2019). Jika dilakukan sendiri, teknik lima jari berpotensi menghasilkan perasaan tenang yang mendalam. Hal ini dapat membantu meringankan stres dan kecemasan, sehingga mengarah pada keadaan harmonis dalam fisik, mental, dan spiritual seseorang. Penerapan pendekatan lima jari telah terbukti mengurangi tingkat kecemasan pada penelitian sebelumnya.

Teknik lima jari adalah suatu metode yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan mengalihkan pikiran ke dalam keadaan rileks dan tenang. Caranya adalah dengan memusatkan perhatian pada pengalaman yang indah sambil menyentuh lima jari secara berurutan (Endang et al, 2014). Untuk menerapkan teknik lima jari dalam kehidupan sendiri, hendaknya kita mencermati dan mensyukuri apa yang dimiliki saat ini, memikirkan dan merenungkan orang-orang terdekat, meningkatkan rasa percaya diri dengan memvisualisasikan sensasi menerima pujian, dan memikirkan kenangan indah, seperti melamun tentang liburan. Semua ini dapat dilakukan dalam keadaan relaksasi dengan dengan menggerakkan jari-jari sesuai dengan panduan yang diberikan. Teknik ini bertujuan untuk menciptakan perasaan keseimbangan dan ketenangan dalam bawah sadar individu (Rizkiya dan Susanti, 2018).

Kecemasan terhadap penulisan skripsi ditemukan mempengaruhi delapan dari sepuluh siswa dalam studi percontohan pada bulan Mei 2023.

Oleh karena itu, peneliti Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Fakultas Agama Islam dan Program Studi Syariah Indonesia, ingin mengetahui seberapa baik teknik lima jari mengukur tingkat kecemasan pada calon PhD. Temuan penelitian ini sangat penting karena dapat menjadi landasan untuk penelitian di masa depan dan sebagai panduan bagi pelajar dan lembaga pendidikan yang ingin mengelola kecemasan dengan lebih baik. Mahasiswa program Studi Syariah Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang menjadi subjek penelitian ini, yang bertujuan untuk mengetahui apakah teknik lima jari dapat meredakan kecemasan mereka saat menulis skripsi.

#### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang ?

#### **C. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan umum

Mendeskripsikan pengaruh teknik lima pada tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang

##### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tindakan teknik lima jari

- c. Menganalisis pengaruh tingkat teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Mahasiswa

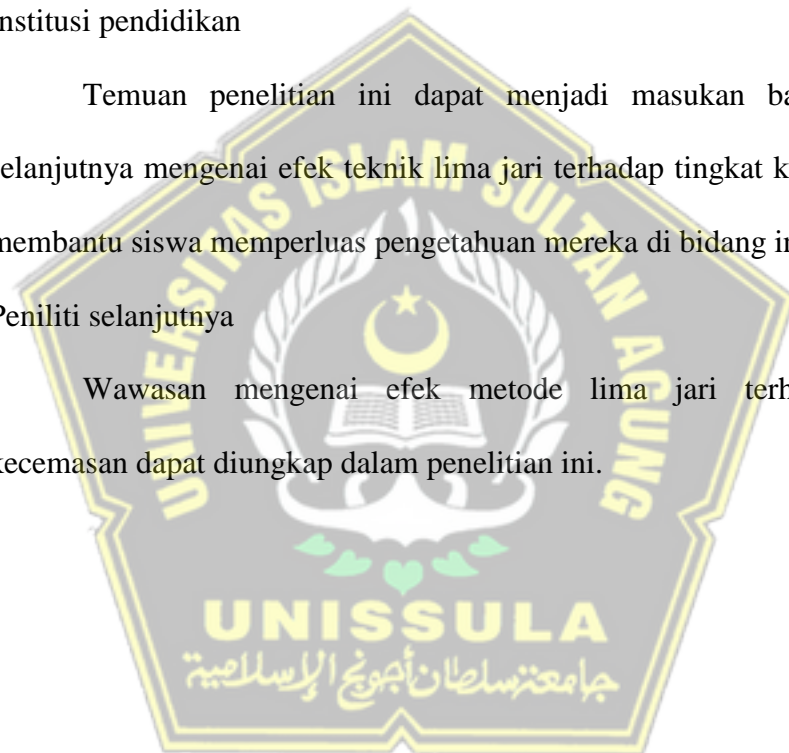
Penelitian ini diyakini akan membantu siswa mempelajari lebih lanjut tentang teknik lima jari dan pengaruhnya terhadap kecemasan.

2. Institusi pendidikan

Temuan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya mengenai efek teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan dan membantu siswa memperluas pengetahuan mereka di bidang ini.

3. Peneliti selanjutnya

Wawasan mengenai efek metode lima jari terhadap tingkat kecemasan dapat diungkap dalam penelitian ini.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Teori**

##### **1. Kecemasan**

###### **a. Definisi**

Individu mengalami kecemasan sebagai sinyal peringatan untuk bersiap menghadapi risiko yang akan datang; itu adalah ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi karena kekhawatiran akan potensi bahaya. Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, antara lain: mudah tersinggung, kurang pengendalian diri, takut berbicara di depan umum atau berkumpul dalam jumlah besar, sulit tidur, dan mimpi buruk (Sutejo, 2018).

Kekhawatiran terhadap masa depan dan perasaan tidak berdaya secara umum menjadi ciri kecemasan. Berbeda dengan rasa takut yang merupakan evaluasi rasional terhadap ancaman, kecemasan merupakan respons emosional yang kuat. Pemeriksaan tersebut dapat menimbulkan respon emosional yang disebut kecemasan (Stuart, 2023). Kecemasan adalah reaksi perasaan senang terhadap evaluasi subjektif seseorang, yang dipengaruhi oleh pengaruh bawah sadar dan tidak diketahui asal usulnya. Umumnya digunakan dalam percakapan sehari-hari, kecemasan menunjukkan keadaan pikiran yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, atau kegelisahan yang terus-menerus, sering kali disertai dengan gejala tubuh yang nyata. Keadaan hidup dan sejumlah masalah



kesehatan mungkin menyebabkan penyakit ini (Mudayyana dan Saleh, 2021).

Obat-obatan dan bentuk pengobatan non-farmasi lainnya tersedia untuk mengatasi kecemasan. Psikoterapi, terapi kognitif, teknik relaksasi, terapi tawa, dan hipnosis lima jari adalah alternatif non-farmakologis dibandingkan pengobatan farmasi untuk mengatasi kecemasan, yang dapat mencakup anxiolytics, yang dapat meringankan gejala tetapi memiliki efek samping seperti ketergantungan.

b. Etiologi

Meskipun alasan pasti mengapa beberapa orang mengalami kecemasan dan yang lainnya tidak masih menjadi misteri, salah satu penyebabnya adalah ketidakseimbangan neurotransmitter di otak. Kecemasan terjadi ketika seseorang kesulitan menghadapi situasi, tantangan, dan tujuan hidup; genetika adalah komponen lain yang mungkin menyebabkan penyakit (Videbeck, 2018). Orang mempunyai beragam cara untuk mengatasi stres; beberapa orang mungkin mengalami hal buruk sejak usia muda sementara yang lain mungkin mengalaminya dengan lebih mudah. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan adalah:

- 1) Faktor predisposisi berbagai teori yang dikembangkan untuk menjelaskan penyebab kecemasan yakni :
  - a) Ego dan super ego, dua aspek identitas seseorang, dikatakan bertentangan dalam teori kecemasan psikoanalitik. Kecemasan

bertindak sebagai sinyal peringatan bagi ego masyarakat yang tenteram bahwa sesuatu yang mendesak perlu segera ditangani; ide mewakili keinginan bawaan; ego dicirikan sebagai perantara ide; dan standar budaya seseorang mengatur super ego, yang mencerminkan hati nurani seseorang.

- b) Kecemasan yang berasal dari trauma perkembangan, termasuk kehilangan dan perpisahan, serta ketakutan akan penolakan dari orang lain, merupakan dasar dari teori kecemasan interpersonal. Kecemasan umum terjadi pada orang yang memiliki harga diri rendah.
- c) Frustrasi, menurut teori perilaku kecemasan, muncul setiap kali ada hambatan yang mempersulit pencapaian tujuan seseorang.
- d) Benzodiazepin, yang merupakan obat yang meningkatkan regulasi saraf dan memiliki dampak signifikan pada sistem biologis yang terkait dengan kecemasan, memiliki reseptor tertentu di otak, menurut penyelidikan biologis. (Stuart *et al*, 2016)

2) Faktor presipitasi bersumber dari eksternal dan internal antara lain :

- a) Ketidakmampuan fisiologis atau berkurangnya kapasitas untuk melakukan tugas kehidupan sehari-hari merupakan ancaman terhadap integritas fisik.
- b) Ketika rasa percaya diri seseorang terancam, hal ini dapat membahayakan fungsi sosialnya dan bahkan harga dirinya (Stuart *et al.*, 2016).

- 3) Perubahan fisiologis dan perilaku merupakan manifestasi langsung dari kecemasan, sedangkan pembentukan gejala dan teknik coping merupakan manifestasi tidak langsung dari kecemasan.

c. Tingkat kecemasan

1) Kecemasan ringan

Kekhawatiran terhadap kejadian biasa dalam kehidupan seseorang dikaitkan dengan kecemasan ringan. Pada tahap ini, masyarakat didorong untuk belajar dan tumbuh secara kreatif seiring dengan berkembangnya persepsi mereka (Bulechek, 2016).

a) Respon fisiologis

Sesak napas, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, masalah pencernaan sedang, kulit kendur, dan bibir gemetar adalah gejala yang kadang-kadang muncul.

b) Respon kognitif

Bidang visual yang ditingkatkan, mampu memproses masukan yang rumit, fokus pada masalah, dan memberikan penjelasan yang jelas

c) Respon perilaku dan emosi

Kaki gelisah, tangan sedikit gemetar, dan suara kesal

2) Kecemasan sedang

Di tingkat ini, tidak dapat melihat banyak hal di sekitar. Lebih banyak orang yang memperhatikan hal-hal yang paling penting,

sementara lebih sedikit orang yang memperhatikan hal-hal yang tidak penting (Bulechek, 2016).

a) Respon fisiologis

Peningkatan denyut jantung (ekstra sistol) dan tekanan darah, bibir kering, kehilangan nafsu makan, buang air besar (sembelit atau diare), dan agitasi

b) Respon kognitif

Semua rangsangan dari luar dihalangi, dan perhatian seseorang terfokus pada masalah yang sedang dihadapi.

c) Respon perilaku dan emosi

Insomnia, bicara cepat, gerakan tersentak-sentak (seperti meremas-remas tangan), dan sensasi tidak nyaman atau gelisah

3) Kecemasan berat

Beberapa gejala kecemasan parah termasuk berkurangnya bidang persepsi, ketidakmampuan berpikir realistis, obsesi terhadap detail yang tidak penting, dan kebutuhan akan isyarat eksternal untuk mengalihkan perhatian seseorang (Bulechek, 2016).

a) Respon fisiologi

Otot tegang, detak jantung dan tekanan darah cepat, menggigil, migrain, penglihatan ganda, dan sesak napas secara teratur

b) Respon kognif

Gangguan kemampuan pemecahan masalah, emosi dan perilaku yang terlalu reaktif, meningkatnya rasa bahaya, bicara cepat, dan menghalangi

d. Mekanisme Koping

Ada berbagai macam metode penanggulangan yang digunakan orang ketika mereka merasa cemas. Beberapa orang mendapati bahwa menangis, tertawa, tidur, berolahraga, atau merokok membantu mereka mengatasi kecemasan ringan. Ketidakmampuan mengatasi kecemasan dengan cara yang sehat merupakan akar penyebab perilaku patologis, yang bermanifestasi sebagai peningkatan pengeluaran energi saat menghadapi kecemasan ekstrem atau serangan panik.

Strategi untuk mengelola kecemasan meliputi:

- 1) Untuk menangani ancaman stres saat ini secara efektif, reaksi berorientasi tugas melibatkan pemecahan masalah yang disengaja, seperti:
  - a) Untuk mendapatkan apa yang mereka perlukan sehari-hari, orang sering melakukan tindakan menyerang (agresif).
  - b) Menghilangkan bahaya fisik dan mental adalah tujuan dari perilaku penarikan diri.
  - c) Ketika mengubah hasil yang diinginkan atau mengorbankan tuntutan diri sendiri demi mencapai suatu tujuan, perilaku kompromi digunakan.

2) Mekanisme perlindungan diri yang berpusat pada ego seseorang  
Sebagai mekanisme pertahanan, mekanisme ini membantu seseorang mengatasi kecemasan sedang hingga ringan, yang dikendalikan dan dikelola dengan sengaja untuk menjaga keseimbangannya. Metode perlindungan diri

- a) Disosiasi terjadi ketika suatu ide, tindakan, atau proses mental menjadi berbeda dari orang yang mengalaminya.
- b) Tujuan identifikasi adalah untuk mendapatkan kekaguman dengan mengadopsi nilai-nilai, kebiasaan, dan gaya orang lain.
- c) Seseorang terlibat dalam intelektualisasi ketika mereka terlalu mengandalkan penalaran dan logika untuk menghindari situasi yang memicu emosi negatif.
- d) Seseorang terlibat dalam introyeksi ketika mereka menginternalisasi karakteristik dan cita-cita orang atau kelompok lain dan memasukkannya ke dalam rasa harga diri mereka; misalnya, ketika mereka mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kekecewaan atas kematian orang yang dicintai, mereka mungkin mencoba menyalahkan diri sendiri alih-alih menghadapi kenyataan.
- e) Dengan menarik perhatian pada aspek-aspek positif kehidupan seseorang, kompensasi membantu mereka yang harga dirinya merosot. Menolak keberadaan sesuatu berarti tidak setuju dengan



kenyataan. Garis pertahanan pertama ini sangat penting, betapapun mendasar dan belum dikembangkannya.

- f) Istilah "perpindahan" menggambarkan proses di mana perasaan bermusuhan seseorang dialihkan ke pihak lain, yang biasanya tidak terlalu bermusuhan.
- g) Isolasi mengacu pada pemisahan sementara atau permanen aspek emosional dari pikiran-pikiran yang mengganggu.
- h) Istilah "proyeksi" mengacu pada praktik memaksakan keinginan, emosi, dan motivasi yang tidak dapat ditoleransi pada orang lain.
- i) Merasionalisasi tindakan atau motivasi yang tidak etis berarti memberikan alasan yang masuk akal dan diterima oleh masyarakat.
- j) Reaksi seseorang terbentuk ketika mereka secara sadar mengadopsi keyakinan dan rutinitas yang bertentangan dengan perasaan dan keinginannya sendiri.
- k) Perkembangan tahap awal ditandai dengan regresi, yaitu penurunan perilaku yang disebabkan oleh stres.
- l) Salah satu pertahanan ego utama yang sering diperkuat oleh mekanisme lain adalah represi, yaitu penolakan secara tidak sadar terhadap gagasan dan ingatan yang tidak menyenangkan atau bertentangan dari kesadaran seseorang.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan

Berikut ini adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan:

1) Umur

Usia kronologis seseorang ditentukan dengan menambahkan tanggal lahirnya ke dalam tanggal lahirnya (Lukman, 2013). Persepsi dan sikap dibentuk oleh interaksi antara usia, pengalaman, pengetahuan, dan pemahaman terhadap suatu penyakit atau peristiwa. Ketika menghadapi kesulitan, orang dewasa lebih cenderung menggunakan teknik penanggulangan yang sehat karena proses berpikir mereka lebih berkembang dibandingkan anak-anak. Menurut pandangan ini, tingkat kematangan dan perkembangan seseorang berhubungan langsung dengan usianya.

2) Jenis kelamin

Ketika menghadapi kecemasan, laki-laki cenderung lebih terbuka dan mengeksplorasi, sedangkan perempuan lebih rentan terbebani oleh perasaan tidak mampu. Berlawanan dengan anggapan umum, pria cenderung kurang tegang dibandingkan wanita (Power dan Myers, 1983 dalam Creasof, 2013).

3) Pendidikan

Responden dengan tingkat pendidikan lebih tinggi lebih mampu menggunakan pengetahuannya untuk merespons situasi stres secara adaptif, dibandingkan dengan responden dengan tingkat

pendidikan lebih rendah (Lukman, 2013). Responden dengan tingkat pendidikan lebih rendah cenderung menunjukkan respons kecemasan yang kuat dalam skenario ini. Hal ini mungkin terjadi karena kurangnya pengetahuan mereka tentang penyakit membuat mereka menganggap penyakit sebagai peristiwa yang menakutkan, dan akibatnya, mereka bereaksi dengan rasa takut setiap kali penyakit itu terjadi.

#### 4) Pekerjaan

Sejumlah variabel di tempat kerja dapat berkontribusi terhadap kecemasan, antara lain: ketidakamanan dalam pekerjaan, gaji rendah, tekanan dari atasan, kurangnya keamanan kerja, dan kondisi kerja yang tidak mendukung (Yusmaidi, 2019)

#### 5) Pengalaman

Roby (2014) perkembangan kemampuan mengatasi penyakit dapat dipengaruhi oleh pengalaman seseorang sebelumnya dengan penyakit, terlepas dari apakah pengalaman tersebut menyenangkan atau tidak. Kemampuan mengatasi stres dengan cara yang sehat dapat dipupuk melalui prestasi, sedangkan pengembangan mekanisme koping yang tidak sehat didorong oleh reaksi emosional atau kegagalan.

#### f. Pengukuran kecemasan

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang menilai komponen kognitif dan emosional dari kecemasan, merupakan salah satu

alat yang dapat digunakan untuk mengukur skala kecemasan (Hawari, 2013). Ada 14 kelompok gejala berbeda dalam alat penilaian ini, dan masing-masing kelompok dijelaskan secara mendalam.

- 1) Perasaan cemas
- 2) Ketegangan
- 3) Ketakutan
- 4) Gangguan tidur
- 5) Gangguan Kecerdasan
- 6) Perasaan depresi (murung)
- 7) Gejala somatik atau fisik (otot)
- 8) Gejala somatik atau fisik (sensorik)
- 9) Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)
- 10) Gejala respiratori (pernapasan)
- 11) Gejala gastrointestinal (pencernaan)
- 12) Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)
- 13) Gejala autonom
- 14) Tingkah laku (sikap dalam wawancara)

Skala berdasarkan kategori berikut dapat digunakan untuk mengukur kecemasan:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = satu gejala yang ada

2 = separuh gejala yang ada

3 = lebih dari separuh gejala yang ada

4 = semua gejala ada

Jika dijumlahkan skornya dari 1 - 14, kita dapat mengetahui tingkat kecemasannya, yang meliputi:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-56 = kecemasan berat sekali

## 2. Teknik Lima Jari

### a. Definisi

Sebagai salah satu bentuk pengobatan, pendekatan lima jari dapat membantu orang merasa lebih nyaman saat merasa cemas dengan memungkinkan mereka menerima rekomendasi saat sedang rileks melalui gerakan jari yang terkontrol. Salah satu jenis metode mandiri yang berpotensi meringankan stres dan ketegangan mental adalah teknik lima jari. Dengan mempengaruhi pelepasan hormon stres, teknik lima jari bekerja pada sistem limbik. Untuk membantu siswa rileks dan merasa lebih nyaman, guru sering menggunakan teknik lima jari. Ini memberikan efek menenangkan pada tubuh secara keseluruhan.

### b. Manfaat

Kelebihan metode relaksasi lima jari, yaitu menimbulkan keadaan tenteram dan tenteram. Dan itu dapat mempengaruhi laju

pernapasan, detak jantung, tekanan darah, denyut nadi, relaksasi otot, peningkatan daya ingat, dan pengaturan hormon stres.

c. Metode

Sebagai langkah awal dalam teknik lima jari, sebaiknya rapatkan ibu jari dan jari telunjuk sambil memvisualisasikan tubuh yang sehat. Kemudian, rapatkan ibu jari dan jari tengah sambil memvisualisasikan orang-orang yang penuh kasih dan perhatian. Terakhir, rapatkan ibu jari. Dengan begitu, bisa memanfaatkan kelima jari untuk memikirkan hal-hal positif. menggunakan jari manis saat membayangkan pencapaian yang telah dicapai, jari keempat saat membayangkan penghargaan dan pengakuan yang telah diterima, dan jari kelima saat membayangkan lokasi paling menakjubkan yang pernah dikunjungi, menyatukan ibu jari dan jari kelingking saat membayangkan keindahannya (Kemenkes RI, 2020).

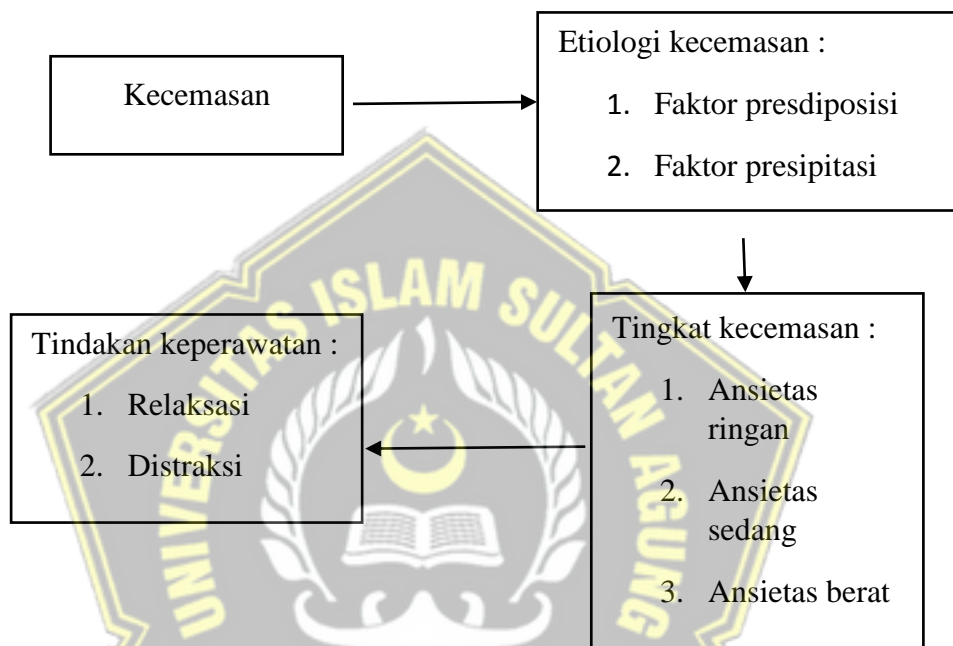
Hanya membutuhkan waktu sekitar sepuluh menit untuk menyelesaikan metode teknik lima jari sebanyak dua kali sambil fokus dan bersantai. Mahasiswa melaporkan berkurangnya kecemasan saat mengerjakan tugas skripsi setelah memanfaatkan terapi teknik lima jari. Tujuan skripsi dapat diarahkan oleh mahasiswa.

Menerapkan teknik ini pada kehidupan seseorang memerlukan mempertimbangkan berkah yang dimiliki saat ini dan saat ini, memvisualisasikan orang-orang terdekat yang dicintai, mempraktikkan pembicaraan positif pada diri sendiri, dan terlibat dalam gambaran



mental yang menyenangkan, seperti keadaan santai di mana seseorang dapat menggerakkan jari-jarinya (Rizkiya dan Susanti, 2018).

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 kerangka teori

## C. Hipotesis

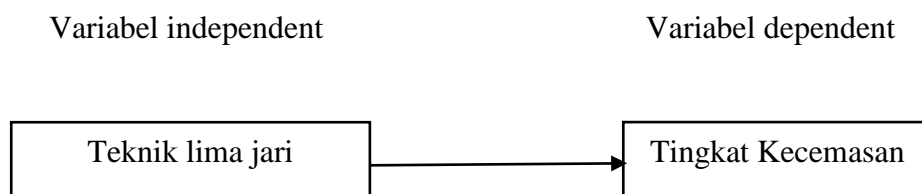
Ha : Ada hubungan antara teknik lima jari dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

H0 : Tidak ada hubungan antara teknik lima jari dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 kerangka konsep

### B. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel independen suatu penelitian adalah variabel yang tidak bergantung atau menjelaskan variabel dependen. Potensi pengaruh positif atau negatif teknik lima jari terhadap variabel terikat merupakan variabel bebas (Dina, 2021). Para ilmuwan telah mengamati mahasiswa untuk melihat apakah metode lima jari secara signifikan mengurangi kecemasan mereka. Metode lima jari berfungsi sebagai variabel independen penelitian.

#### 2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Menurut Jeklin (2016), variabel independen dapat mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini teknik lima jari merupakan variabel bebas yang mungkin mempengaruhi variabel terikat yaitu besarnya kecemasan. Tingkat

kecemasan telah diukur sehubungan dengan teknik lima jari menggunakan variabel dependen ini.

### **C. Jenis dan Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan cetak biru dalam melakukan suatu penelitian (Jeklin, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui apakah teknik lima jari membantu meringankan kecemasan menulis skripsi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu dengan menggunakan uji coba terkontrol secara acak (randomized controlled trial) dengan desain pre-and post-test. Kelompok kontrol tidak digunakan dalam jenis penelitian ini. Penelitian ini akan mengumpulkan data dari sampel mahasiswa untuk menunjukkan bagaimana pendekatan lima jari mempengaruhi tingkat kecemasan mereka saat menulis tesis. Sebelum dan sesudah intervensi, kelompok subjek akan menjalani observasi.

Untuk mengetahui apakah teknik lima jari dapat membantu mahasiswa program studi syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang gelisah dalam menulis skripsi menjadi tujuan utama penelitian ini.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Seluruh orang, benda, atau konsep yang menjadi subjek suatu penelitian secara kolektif disebut sebagai populasi, menurut Sekaran dan Bougie dalam Bahri (2018:51). Selain itu, menurut Sugiyono (2018),

populasi adalah seluruh item atau orang yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang dipilih peneliti untuk dipelajari guna mengambil kesimpulan (Dewi, 2021).

60 mahasiswa program studi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Fakultas Agama Islam Semarang menggunakan teknik lima jari untuk meredakan ketegangan yang mereka alami saat menyusun skripsi.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diamati untuk mewakili keseluruhan populasi. Menurut Furhan (2005) dalam (Bahri, 2018:49). Data yang diambil dari pengukuran atau observasi pada teknik lima jari dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang menyusun skripsi, pada penentuan sample menggunakan total populasi. Penentuan sample dalam penelitian dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk pengambilan sampel secara acak serta sederhana melibatkan pengambilan kelompok sampel dari suatu populasi. Metode ini sering digunakan untuk memastikan sampel representatif. Sample pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 50 mahasiswa dimana 10 mahasiswa sudah dilakukan studi pendahuluan.

## **E. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

### 1. Kriteria Inklusi

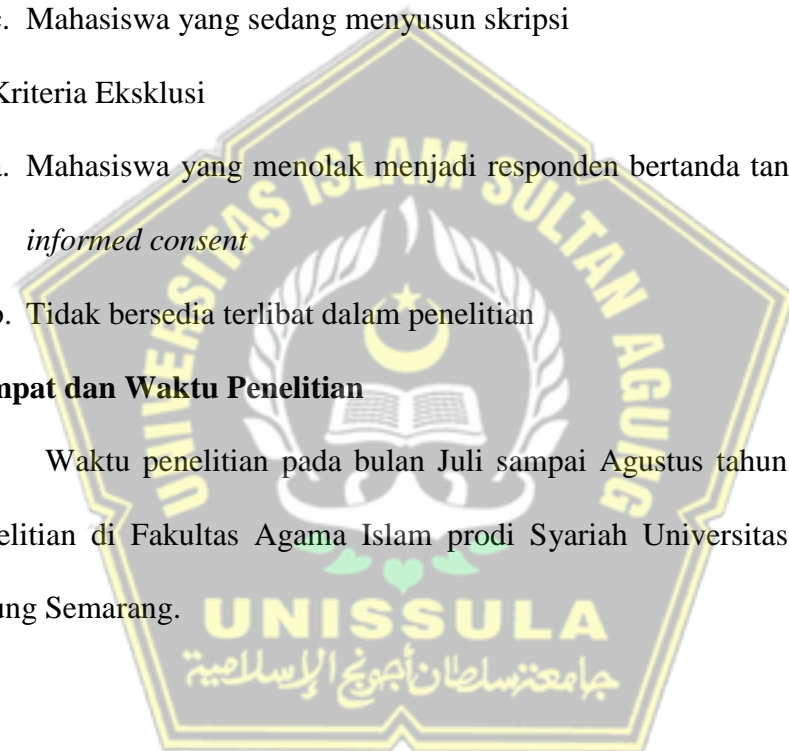
- a. Tercatat sebagai Mahasiswa Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020
- b. Mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020
- c. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

### 2. Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa yang menolak menjadi responden bertanda tangan di lembar *informed consent*
- b. Tidak bersedia terlibat dalam penelitian

## **F. Tempat dan Waktu Penelitian**

Waktu penelitian pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2023, tempat penelitian di Fakultas Agama Islam prodi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



## G. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Teknik lima jari	Tekniknya melibatkan menenangkan pikiran dan mengarahkannya ke arah gambaran yang menyenangkan sambil menyentuh lima jari dalam urutan tertentu. Hal ini dapat membantu mengubah persepsi seseorang terhadap kecemasan dengan membiarkan seseorang menerima sugesti saat masih dalam keadaan rileks dan menggerakkan jari sebagai respon terhadap perintah, yang dapat mempengaruhi pelepasan hormon yang dapat memicu kecemasan pada sistem limbik.	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi	Didapatkan hasil Dilakukan = 1 Tidak dilakukan = 0	Ordinal
2.	Tingkat kecemasan	Suatu perasaan takut yang akan terjadi terhadap individu untuk bersikap mengambil tindakan atau keputusan dalam menghadapi suatu masalah, biasanya bisa dilihat dengan sikap yang tidak tenang, tegang, dan khawatir, perasaan tersebut dapat menimbulkan gangguan keseimbangan neurotransmitter dalam otak dapat sehingga terjadi tingkat kecemasan pada diri seseorang	Pengukuran dengan membagikan Kuisioner ( <i>HARS</i> ) <i>Hamilton Anxiety Ranting Scale</i> 0 = tidak ada gejala sama sekali 1 = satu gejala yang ada 2 = separuh gejala yang ada 3 = lebih dari separuh gejala yang ada 4 = semua gejala ada.	Kategori Skor kurang dari 14 = tidak cemas Skor 14-20 = cemas ringan Skor 21-27 = cemas sedang Skor 28-41 = cemas berat Skor 42-56 = cemas sangat berat	Ordinal

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**



## H. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data

### 1. Instrumen

Kuesioner berdasarkan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan. Penelitian semacam ini bersifat kuantitatif dan mengikuti *Pre-Experiment Pre-Test Post-Test One Design Group* (Nursalam, 2016). Partisipan dalam penelitian ini melakukan pre-test sebelum menerima perlakuan, tes lagi setelah perlakuan, dan terakhir, post-test lagi setelah intervensi. Di antara beberapa komponen penelitian ini adalah:

- a. Bagian A digunakan untuk mengetahui data demografi responden antara lain nama (inisial), umur, jenis kelamin, angkatan
- b. Bagian B berisi tentang modul teknik lima jari dan panduan mahasiswa untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan :
  - 1) Ciptakan suasana yang nyaman
  - 2) Duduk dapat membantu menemukan posisi yang nyaman.
  - 3) Biasakan membelai ujung jari.
  - 4) Mintalah kelas bersantai dengan memejamkan mata.
  - 5) Satukan jari telunjuk dan ibu jari, dan pikirkan betapa lebih banyak kebebasan yang miliki saat sehat.
  - 6) Ingatlah saat-saat indah yang dihabiskan bersama orang-orang terkasih, baik orang tua, pacar, saudara kandung, teman, atau siapa pun yang dihargai, dengan menyatukan ujung ibu jari dan jari tengah.

- 7) Gabungkan ibu jari dan jari manis, dan pikirkan kembali saat diakui atas semua kerja keras dengan sebuah penghargaan.
  - 8) Saat menyatukan jari kelingking dan ibu jari, bayangkan diri berada di lokasi paling indah dan santai yang pernah dikunjungi. Rangkullah momen ini dan nikmati kenangan indah.
  - 9) Meminta mahasiswa tarik nafas 2-3 kali
  - 10) Meminta mahasiswa membuka mata secara perlahan
- c. Bagian C berisi tentang kecemasan kuisisioner HARS terdiri dari 14 pertanyaan dengan kriteria pertanyaan perasaan yang dialami, gangguan kebiasaan dan gejala-gejala yang timbul.
2. Uji instrumen penelitian
- a. Uji validitas
- Uji validitas merupakan uji guna mengetahui sebuah keaslian dari suatu instrument penelitian, instrument dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat menyebutkan atau mengukur suatu data yang diteliti secara tepat (Nur salam., 2016). Peneliti dalam penelitian ini menilai tingkat kecemasan partisipan menggunakan kuesioner HARS dan teknik lima jari. Adapun untuk kategorinya :
- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu gejala yang ada
- 2 = separuh gejala yang ada
- 3 = lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = semua gejala ada

## b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk instrument penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrument dikatakan reabilitas apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur (Nur salam., 2016). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesiner HARS dan tindakan teknik lima jari untuk mengetahui tingkat kecemasan dan pengaruh teknik lima jari. Kuisoner HARS telah diuji reliabilitas dan telah dinyatakan reliabel sehingga tidak perlu diuji reabilitas.

## I. Metode Pengumpulan Data

Salah satu bagian terpenting dari setiap proyek penelitian adalah tahap pengumpulan data. Tanpa pengetahuan tentang prosedur pengumpulan data, peneliti tidak akan memperoleh hasil yang diperlukan (Sugiyono, 2018). Ada beragam konteks, sumber, dan metode pengumpulan data. Metode pengumpulan informasi untuk penelitian ini meliputi:

1. Pada awal proses penelitian, peneliti secara resmi meminta izin untuk melakukan penelitian di Universitas Islam Sultan Agung, Fakultas Agama Islam Semarang dan Program Studi Syariah.
2. Peneliti mengirimkan surat penelitian kepada Dekan Fakultas Agama Islam program studi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang setelah mendapat surat izin dari program tersebut. Setelah itu, akan menerima surat balasan yang menyatakan persetujuan untuk melakukan penelitian.

3. Agar mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat mengisi survei, peneliti harus mendapatkan surat persetujuan dari dekan fakultas agama Islam dan program studi Syariah.
4. Untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, peserta diminta untuk mengisi formulir persetujuan yang diinformasikan.
5. Responden kemudian diberikan teknik lima jari dan peneliti membahas seluk beluk pengisian kuesioner penelitian yang terdiri dari empat belas pertanyaan.
6. Sebelum meminta partisipan menggunakan metode lima jari, peneliti memvisualisasikan kondisi tubuh yang sehat dengan mendekatkan ibu jari dan jari telunjuk. Bayangkan orang-orang yang penuh kasih dan perhatian, dan mereka berdua menyatukan ibu jari dan jari tengah. Ketiga, visualisasikan semua yang telah dicapai lalu hubungkan ibu jari dan jari manis. Ada empat penghargaan dan pengakuan. Kelima, saat membayangkan lokasi paling menakjubkan yang pernah dikunjungi, satukan jari kelingking dan ibu jari. Dieksekusi dua kali dengan total masing-masing sepuluh menit.
7. Peneliti menilai kembali tingkat kecemasan partisipan menggunakan lembar kuesioner setelah mereka mendapat pengobatan.
8. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang ikut serta dalam survei di Universitas Islam Sultan Agung Fakultas Agama Islam Program Studi Syariah Semarang yang telah menyediakan data yang digunakan dalam penelitian ini.

## J. Analisis data

### 1. Pengolahan Data

Setelah data diperoleh, langkah-langkah berikut dilakukan untuk mengolahnya: (Ariyantini, 2017)

- a. *Editing*, data responden harus diperiksa ulang
- b. *Coding*, memerlukan pengklasifikasian setiap bagian data ke dalam salah satu dari beberapa tipe berbeda
- c. Tabulasi Data, melibatkan memasukkan data yang telah disusun secara statistik berdasarkan standar yang telah ditentukan dan menjumlahkannya.
- d. Entri Data, memasukkan informasi ke dalam database
- e. Penerapan SPSS 23 (versi Windows) pada data untuk uji Marginal Homogeneity

### 2. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yakni :

#### a. Analisis Univariat

Salah satu cara untuk menguji variabel yang sudah ada secara kuantitatif adalah dengan analisis univariat, yaitu dengan membuat tabel distribusi frekuensi. Menurut Notoadmodjo (2012), tujuan penelitian ini adalah untuk mendefinisikan dan mengkarakterisasi setiap variabel penelitian. Tingkat kecemasan dan teknik lima jari menjadi variabel terikat dan bebas dalam penelitian ini. Nama/inisial responden, jenis kelamin, umur, dan pendidikan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Mahasiswa tersebut berasal dari Fakultas Agama Islam, Program Studi Syariah Universitas Islam Sultan Agung

Semarang, dan penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis univariat.

b. Analisis Bivariat

Jika nilai  $p > 0,05$  maka ditentukan tidak ada pengaruh atau kesamaan antar kumpulan data yang dibandingkan dalam analisis bivariat, yaitu analisis data yang digunakan untuk menilai variabel terikat dan bebas untuk menampilkan hasil pengukuran dengan menggunakan uji Marginal Homogeneity.

**K. Etika penelitian**

Menjamin kerahasiaan identitas responden dan melindungi serta menghormati kebebasan mereka untuk menerima atau menolak berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan pertimbangan etis yang penting. (Lawrence, 2013). Etika penelitian meliputi:

1. *Informed Consent* (persetujuan), peserta dalam penelitian setuju untuk berpartisipasi dengan menandatangani formulir persetujuan. Sebelum penelitian dilakukan, peserta diminta untuk menandatangani formulir persetujuan yang menunjukkan pemahaman dan persetujuan mereka untuk berpartisipasi.
2. *Anonymity* (tanpa nama) merupakan permasalahan yang menyangkut pemanfaatan subjek penelitian; secara spesifik, lembar alat ukur tidak mencantumkan nama responden, dan lembar pendataan atau hasil penelitian yang akan diberikan hanya mencantumkan kode atau inisial nama.



3. *Confidentiality* (kerahasiaan) memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, informasi, dan hal-hal lain yang menjadi perhatian etika.
- a. *Balancing harms and beneficence* (manfaat dan kerugian yang ditimbulkan). Untuk mengurangi dampak kemunduran penelitian, para ilmuwan perlu menemukan cara untuk menjaga peserta penelitian aman dari bahaya, baik itu cedera fisik, tekanan emosional, atau rasa sakit fisik.
  - b. *Nonmaleficence* (keamanan) Peneliti harus mengamati dan memperhatikan semua hal yang bisa merugikan serta bisa membahayakan responden.
  - c. *Veracity* (kejujuran) Peneliti harus memberi penjelasan pada responden mengenai berbagai informasi yang akan dijalankan, karena berhubungan langsung dengan diri responden, oleh karenanya menjadi hak responden untuk mengetahui seluruh informasi penelitian.
  - d. *Justice* (keadilan) Peneliti harus memberi perlakuan yang sama dengan adil kepada semua responden dengan tidak membedakannya

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pengantar Bab

Penelitian dilakukan di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Survei dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2023 dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan total populasi, sehingga berhasil mengumpulkan 50 responden yang telah memenuhi jumlah sampel minimal yang diharapkan untuk pengujian hipotesis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai apakah terdapat pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

#### B. Karakteristik Responden

##### 1. Umur

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=50)**

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
<b>Umur</b>		
20 tahun	7	14%
21 tahun	18	36%
22 tahun	13	26%
23 tahun	9	18%
24 tahun	3	6%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.1 responden terbanyak dengan rentang usia 21 tahun sebanyak 18 responden atau (36%), serta responden sedikit rentang usia 24 tahun sebanyak 3 responden atau (6%).

## 2. Jenis Kelamin

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin  
(n=50)**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	15	30%
Perempuan	35	70%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.2, 35 dari 50 responden adalah perempuan (70% dari total), sedangkan 15 dari 50 responden adalah laki-laki (30%).

## 3. Gambaran Kecemasan

### a. Gambaran Pengaruh Teknik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

**Tabel 4. 3 Perubahan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Teknik Lima Jari**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Kecemasan Pretest</b>		
Tidak cemas	0	0%
Ringan	3	6%
Sedang	5	10%
Berat	33	66%
Sangat berat	9	18%
<b>Kecemasan Posttest</b>		
Tidak cemas	4	8%
Ringan	21	42%
Sedang	20	40%
Berat	5	10%
Sangat berat	0	0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 mayoritas kecemasan pada mahasiswa sebelum intervensi adalah 66% sedangkan setelah diberi intervensi yaitu 42%. Tingkat kecemasan siswa ditemukan terpengaruh baik sebelum dan sesudah intervensi.

### C. Analisis Bivariat

1. Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi

**Tabel 4. 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Intervensi**

Kecemasan Pretest	Kecemasan Postest				Total	p value
	Tidak cemas	Ringan	Sedang	Berat		
Ringan	1 (33,3%)	2 (66,7%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (100,0%)	
Sedang	3 (60,0%)	2 (40,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	5 (100,0%)	
Berat	0 (0,0%)	16 (48,5%)	16 (48,5%)	1 (3,0%)	33 (100,0%)	<0,001
Sangat berat	0 (0,0%)	1 (11,1%)	4 (44,4%)	4 (44,4%)	9 (100,0%)	
<b>Total</b>	4 (8,0%)	21 (42,0%)	20 (40,0%)	5 (10,0%)	50 (100,0%)	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diperoleh bahwasanya mayoritas responden sebelum diberikan intervensi teknik lima jari mengalami kecemasan berat sebanyak 33 responden dan kecemasan ringan dilaporkan oleh 21 responden, yang merupakan mayoritas setelah intervensi

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengantar Bab**

Pembahasan dalam bab ini berkaitan dengan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Tujuan bab ini adalah menyajikan dan mendiskusikan temuan dan penelitian mengenai pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penulis skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

#### **B. Interpretasi dan Diskusi Hasil**

##### **1. Karakteristik Responden**

###### **a. Usia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam konteks karakteristik usia, mayoritas responden adalah perempuan dengan usia sekitar 21 tahun, yang mencakup 35 orang atau sekitar 70% dari total responden. Umur sering kali memiliki keterkaitan dengan perjalanan hidup seseorang, yang berkaitan dengan pemahaman, pengalaman, serta pandangan mengenai penyakit dan peristiwa, yang kemudian mempengaruhi persepsi dan perilaku individu. Pola pikir dewasa sering kali muncul pada individu yang lebih matang usianya, dan ini cenderung melibatkan penggunaan mekanisme koping adaptif, yang dianggap lebih

baik pada kelompok usia yang lebih dewasa dibandingkan dengan kelompok usia anak-anak.

Tentu, memahami bahwa sampel penelitian terbatas pada kalangan mahasiswa, maka variabilitas usia dalam sampel mungkin akan cenderung lebih homogen. Dalam kasus ini, kelompok usia diwakili oleh sampel berkisar antara 20 tahun hingga 24 tahun, sehingga variasi usia dalam sampel tidak sangat besar, dan hampir seluruh sampel berada dalam kelompok dewasa awal. Hasil penelitian yang mirip dengan penelitian lain adalah hal yang biasa dalam ilmu pengetahuan. Hal ini mampu mengindikasikan konsistensi temuan dalam berbagai penelitian yang berfokus pada topik serupa atau memiliki populasi sampel yang serupa. Hal ini dapat menambah kepercayaan terhadap hasil penelitian dan mendukung temuan-temuan sebelumnya (Suwartika et al., 2014)

Tentu, pendapat mengenai hubungan antara usia dan tingkat cemas atau stress dapat bervariasi. Usia seseorang memang berkaitan erat dengan kedewasaan serta tingkat pengalaman dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup.

Satu sisi, orang muda mungkin memiliki lebih banyak perubahan dalam hidup mereka, seperti transisi dari pendidikan ke pekerjaan, memulai keluarga, atau mengejar tujuan hidup mereka, yang dapat menjadi faktor penyebab stres dan kecemasan. Tahap ini, mereka mungkin juga belum memiliki cukup pengalaman dalam mengatasi tekanan dan permasalahan, sehingga dapat merasa lebih rentan terhadap cemas dan stres.



Sisi lain, seiring bertambahnya usia, seseorang dapat memperoleh lebih banyak pengalaman dan pemahaman tentang cara mengatasi permasalahan dan merespons situasi stres. Beberapa individu mungkin menganggap bahwa mereka lebih mampu mengelola cemas dan stres seiring bertambahnya usia.

Namun demikian, perlu diingat bahwa setiap orang berbeda, dan faktor-faktor seperti keturunan, lingkungan, keadaan hidup, dan kondisi psikologis, selain usia, memengaruhi sejauh mana seseorang mengalami kecemasan atau stres. Oleh karena itu, tidak ada aturan pasti mengenai bagaimana usia berhubungan dengan cemas dan stres, dan perlu dipertimbangkan dengan konteks individu masing-masing.

Umur ialah salah satu hal utama yang memengaruhi tingkatan kecemasan hidup individu. Makin dewasa individu maka makin mudah untuk mengontrol tingkat kecemasannya dan banyaknya pengalaman yang dialaminya. Makin berumur individu, tingkatan kedewasaan serta ketahanan individu akan lebih matang guna berpikir dan berperilaku.

#### b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dari 50 responden didominasi oleh wanita sejumlah 35 responden (70%), Sedangkan jumlah laki-laki sebanyak 15 orang dengan persentase 30%. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat (Martina 2016 dalam Zahra 2017), perempuan lebih mungkin menderita kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini memperkuat gagasan bahwa gender berperan dalam kecemasan, karena perempuan

cenderung mengalami tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Sejalan dengan penelitian lain, penelitian ini menemukan bahwa responden perempuan melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Pengetahuan tentang perbedaan jenis kelamin dalam mengalami cemas dapat menjadi informasi penting dalam merancang intervensi atau dukungan yang sesuai untuk individu yang mengalami masalah kecemasan.

Pengetahuan tentang perbedaan jenis kelamin dalam mengalami kecemasan memiliki implikasi yang signifikan dalam merancang intervensi atau dukungan yang sesuai bagi individu yang menghadapi kecemasan. Dari hasil penelitian ini memperkuat pemahaman umum bahwa gender memainkan peran penting dalam tingkat kecemasan, dengan bukti bahwa perempuan lebih tinggi tingkat kecemasannya. Maka dari itu, pendekatan yang mempertimbangkan perbedaan gender dalam penanganan kecemasan dapat menjadi langkah yang relevan dan penting dalam upaya untuk memahami, mencegah, dan mengelola kecemasan pada individu.

## 2. Analisis Univariat

Hasil penelitian responden yang menghadapi kendala kecemasan tertinggi ialah kecemasan berat sejumlah 33 responden. Sebaliknya yang mengalami gangguan kecemasan terendah adalah gangguan kecemasan berat sekali sebanyak 9 responden.

Hambatan ini mengakibatkan kendala kejiwaan semacam kecemasan, tekanan mental, kekesalan, kehilangan semangat serta kelambatan dalam menyelesaikan tugas. Terlebih lagi kesusahan yang kerap dirasakan mahasiswa ketika membuat tugas, laprak menimbulkan sikap reaktif psikis yang berakibat negatif serta memunculkan kondisi yang tidak lazim pada diri mahasiswa yakni kecemasan. Sesuai dengan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat cemas pada mahasiswa baru didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami cemas sebanyak 33 mahasiswa (66%). Perihal tersebut membuktikan jika mayoritas mahasiswa menghadapi tingkatan kecemasan pada kategori kecemasan berat.

b. Pengaruh Teknik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

Diperoleh bahwasannya  $p \text{ value} < 0,001$  mana nilai  $p \text{ value} = (<0,05)$  sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan nilai pengukuran perilaku pretest dan posttest. Berdasarkan hasil tersebut berarti  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik lima jari berpengaruh secara signifikan dan  $H_a$  ditolak. Kecemasan adalah perasaan cemas atau ketegangan yang seringkali disertai oleh sensasi seolah-olah ada bahaya yang mengintai. Tanda-tanda fisik yang sering terkait dengan kecemasan meliputi detak jantung yang cepat atau berdebar, keringat dingin serta bergemetar pada tangan atau tubuh. Kecemasan kerap dialami oleh mahasiswa karena ketentuan yang wajib dilewati mahasiswa tersebut untuk mencapai tahap selanjutnya seperti penulisan skripsi.

Siswa mungkin merasa cemas karena faktor-faktor seperti pekerjaan rumah dan laporan praktik. Kecemasan bisa dipicu oleh tugas-

tugas yang dianggap sulit, berlebihan, atau tidak sesuai dengan bakat seseorang. Siswa mungkin mengalami peningkatan tingkat kecemasan karena beban mata kuliah yang berat, ekspektasi kinerja yang tinggi, dan waktu yang tidak mencukupi untuk menyelesaikan pekerjaan rumah. Menurut Kaplan (2010). Kecemasan dapat dikelola dengan menggunakan metode terapi farmasi dan non-farmasi. Perawatan farmakologis mencakup obat-obatan seperti obat anticemas (anxiolytics) dan pendekatan non-farmakologis termasuk terapi kognitif, psikoterapi, dan teknik relaksasi lima jari. Metode lima jari merupakan salah satu cara untuk meredakan kecemasan.

Dengan teknik lima jari, pasien tetap rileks sepanjang terapi. Langkah selanjutnya adalah memvisualisasikan memori dengan menyentuh lima jari dalam urutan tertentu; ini akan membantu otak berkonsentrasi pada gambar atau memori. Tujuan dari teknik lima jari adalah membantu rileks dan tenang dengan mengalihkan energi mental dari pikiran cemas atau stres ke pikiran bahagia.

Jika ingin meningkatkan energi, menenangkan pikiran, dan mengurangi stres, cobalah teknik lima jari. Istilah GAD atau "sindrom" menggambarkan bentuk kecemasan yang luas dan tidak spesifik, di mana sistem tubuh bereaksi secara defensif terhadap stres. Fase kewaspadaan respon stres terdiri dari tiga fase yang membuat tubuh siap menghadapi stres. Selama fase ini, sistem saraf simpatik dan hormon seperti kortisol, glukokortikoid, epinefrin, norepinefrin, dan cortisol diaktifkan. Menanggapi stres, tubuh dapat mengaktifkan perlindungan kedua, reaksi defensif, yang

terwujud secara fisik dan psikologis. Sakit kepala, penyakit mental, penyakit arteri koroner, hipertensi, dispepsia (gangguan pencernaan), kecemasan, depresi, hipotensi, dan frigiditas merupakan pemicu stres yang dapat menyebabkan kelelahan tahap ketiga.

Temuan penelitian ini menguatkan temuan Kumalasari (2013) yang menemukan bahwa siswa yang gurunya mengajarkan teknik lima jari mampu mengubah frekuensi gelombang berpikirnya menjadi gelombang alfa (7–14 Hz) atau gelombang theta (4–7 Hz). Siswa mendapatkan sensasi yang menyenangkan ketika pikirannya memasuki gelombang ini, yang menyebabkan mereka memproduksi hormon endorfin secara alami. Menghilangkan stres pada sistem metabolisme adalah salah satu tujuan metode ini.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik lima jari dapat memiliki efek positif pada perubahan gelombang otak dan memberikan sensasi relaksasi serta pembebasan dari ketegangan. Hal ini mendukung penggunaan teknik ini sebagai alat mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dari pengalaman langsung peneliti mengenai proses penelitian, kita dapat menyimpulkan bahwa ada sejumlah kendala yang harus dipertimbangkan secara hati-hati oleh para peneliti di masa depan ketika mereka berupaya untuk menyempurnakan penelitian mereka; bagaimanapun juga, tidak ada penelitian yang tidak memiliki kekurangan, dan penelitian ini tidak terkecuali. Penelitian ini mempunyai beberapa kelemahan, seperti:

1. Jumlah responden 50 mahasiswa, tentunya terlalu banyak untuk penelitian metode ini
2. Waktu pemberian teknik relaksasi sebaiknya dibuat satu kelompok kecil dan peneliti harus di bantu beberapa temannya agar lebih efektif dalam mengawasi responden itu serius apa tidak dalam mengikuti intruksinya
3. Dalam pengumpulan data, jawaban yang diberikan peserta survei mungkin tidak selalu mencerminkan perasaannya yang sebenarnya. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk seberapa jujur responden merasa terdorong untuk menjawab pertanyaan dan bias yang melekat dalam desain survei.

#### **D. Implikasi Keperawatan**

Temuan penelitian mengenai pengaruh teknik lima jari terhadap kecemasan skripsi pada mahasiswa Unissula Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa teknik tersebut memang menurunkan kecemasan skripsi.

##### **1. Profesi**

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca khususnya Keperawatan jiwa dan pendidikan serta dapat menjadi sebuah referensi keilmuan bagi departemen keperawatan jiwa. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas agama islam unissula dan juga dapat dimanfaatkan sebagai sebuah literatur untuk pengembangan penelitian atau riset selanjutnya.



## 2. Institusi

Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang berharga bagi universitas atau institusi pendidikan, terutama yang memiliki program studi keagamaan islam dan ilmu keperawatan. Informasi tentang pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi dapat menjadi landasan untuk implementasi teknik tersebut dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mentah mahasiswa di fakultas agama islam unissula. Selain itu, semoga hasil penelitian dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan yang bersangkutan serta memotivasi penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

## 3. Masyarakat

Mencari tahu bagaimana pendekatan lima jari mempengaruhi tingkat kecemasan di kalangan penulis skripsi Fakultas Islam Unissula merupakan tujuan penting dari penelitian ini, dan kami yakin masyarakat akan mendapat manfaat dari pengetahuan ini.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

1. Karakteristik reponden terdiri dari umur responden yang paling banyak mengalami kecemasan usia 21 tahun sebanyak 18 responden dengan frekuensi (36%) dan terendah berusia 24 tahun sebanyak 3 responden dengan frekuensi (6%).
2. Tingkat kecemasan pada responden yang menyusun skripsi sebelumnya mengalami kecemasan berat, setelah dilakukan intervensi tingkat kecemasan menjadi sedang.
3. Ada pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pada responden sebelum diberikan terapi teknik lima jari dengan  $p \text{ value } = (<0,05)$  dengan menggunakan uji *marginal homogeneity*

#### B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan

Terapi teknik lima jari dapat dijadikan pilihan yang berguna dalam konteks perawatan keperawatan, terutama bagi individu yang mengalami kecemasan. Teknik ini dapat membantu individu mengatasi tingkat kecemasan dengan menciptakan perasaan relaksasi dan ketenangan. Teknik seperti ini dapat digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi gejala kecemasan. Namun penting untuk mempertibangkan

bahwa efektivitas teknik ini dapat bervariasi dari individu ke individu, dan perlu diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik responden.

## 2. Bagi institusi

Salah satu pendekatan yang mungkin dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan standar pelayanan keperawatan adalah dengan memasukkan teknik lima jari sebagai metode masukan. Metode ini dapat digunakan sebagai alat tambahan untuk mengurangi kecemasan dan memberikan dukungan emosional dalam lingkungan terapeutik.

## 3. Bagi mahasiswa

Mempraktikkan teknik lima jari secara mandiri untuk mengatasi masalah kecemasan dapat menjadi langkah yang baik untuk menjaga kesehatan mental. Teknik ini dapat membantu individu merasa lebih rileks dan mengatasi kecemasan dengan cara yang mandiri. Ada beberapa langkahnya yaitu pengajaran yang benar, konsentrasi, lingkungan yang tenang, jika diperlukan konsultasi profesional, kombinasi dengan strategi lain.

## 4. Bagi penelitian lain

- a. Penelitian tambahan harus dilakukan dengan menggunakan variabel yang lebih luas.
- b. Merancang penelitian dengan kelompok kontrol

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin MFF. Analisis Intervensi Teknik Hipnotik Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Pelni Jakarta.2022;2(8.5.2017):2003–5.
- Badrujamaludin A, Setya A, Nita. Pengaruh teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre op sectio caesarea di ruang burangrang rs dustira Cimahi tahun 2017. Basrujamaludin, Asep [Internet]. 2018;1(1):158–68. Available from: <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/325/282>
- Banneapolis C, Marna A, Somba N. Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja. J Ilm Kesehat Promot. 2021;6(1):60–73.
- Gusdiansya E, Welly. the Effect of 5 Finger Hypnotic Therapy on Reducing. 2022;13(Desember):170–6.
- Hastuti. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. Angew Chemie Int Ed 6(11), 951–952. 2015;10(21):25–35.
- Kecemasan T, Hipertensi A, Level A, To Due. Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. 2022;12(Desember):170–6.
- Lidiana EH, Wijayanti FER, Pradana KA. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. Aisyiyah Surakarta J Nurs. 2021;2:20–5.
- Mawarti I, Yuliana. Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. J Kedokt dan Kesehat. 2021;9(3):297–304.
- Slametiningsih RR, Retnawati R, Ilmu F, Universitas K, Jakarta M, Fik K, et al. Pengaruh Hypnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Keluarga Dengan Anak Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi Resiko Tinggi Rs Haji Jakarta 2015 Slametiningsih : Kelompok Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Pendahuluan kebahagiaa. 2015;005.
- Sukmawati et al. Pengaruh Hypnosis 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. J Ilm Ilmu Keperawatan. 2021;12(2):42–50.
- Umkm P, Semarang K, Upaya S, Perekonomian P, Mewujudkan G, Semarang UN. Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman

Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul. RepositoryUsdAcId [Internet]. 2018;1–19. Available from: <https://repository.unsri.ac.id/12539/>

Umkm P, Semarang K, Upaya S, Perekonomian P, Mewujudkan G, Semarang UN. Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul Halaman Judul. RepositoryUsdAcId [Internet]. 2018;1–19. Available from: <https://repository.unsri.ac.id/12539/>

Yuniati F, Susanti E, Triaditia yoice ajeng. Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. J Keperawatan Merdeka. 2021;1:39–46.

