



**PENGARUH TERAPI TEHNIK HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
TINGKAT STRES PADA SISWA-SISWI SMA**

Proposal skripsi

Oleh :

Laura Hadinigrum

NIM : 30902100118

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

SEMARANG

2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa proposal skripsi dengan judul **"Pengaruh Terapi Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi SMA"** ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Semarang, 22 Januari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan I


Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN 0609067504

Mengetahui,
Ketua Tim Peneliti

Laura Hadiningrum
NIM 30902100118



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

PENGARUH TERAPI TEHNIK HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA SISWA-SISWI SMA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Laura Hadiningrum

NIM : 30902100118

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal : 16 Januari 2025



Ns. Betie Febriana, M.Kep

NIDN 0612078804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**PENGARUH TERAPI TEHNIK HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
TINGKAT STRES PADA SISWA-SISWI SMA.**

Disusun oleh:

Nama : Laura Hadiningrum

NIM : 30902100118

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM, M.kep
NIDN. 0612077404

Penguji II,

Ns. Betie Febriana, M.Kep
NIDN. 0623028802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, SKM., S.Kep., M.kep
NIDN. 0622087403

KATA PENGANTAR

Assalam'ualaikum Wr.Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Tehnik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres pada Sisw-Siswi SMA”** dengan sebaik – baiknya. Shalawat serta salam senantiasa saya curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari dengan penuh bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum. Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep. Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Betie Febriana, M.Kep. Pembimbing saya yang telah sabar serta meluangkan banyak waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan serta arahan dan juga ilmu yang bermanfaat dan berguna, serta memberikan pelajaran untuk saya tentang sebuah arti usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang pasti akan membuahkan hasil yang indah di akhir penyusunan penelitian ini.
5. Orangtua saya Bapak Hadi Sukamto dan Ibu Suwarti, yang telah banyak memberikan doa kepada saya dan selalu menyemangati saya serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya.

6. Kakak saya Yanuar Puspita Mentari dan Adik saya Orlin Puspaningrum yang selalu mendukung dan menyemangati saya dan memberi perhatian kepada saya.
7. Sahabat – sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah menghibur saya dan mensupport saya.
8. Kepada sosok yang belum diketahui namanya namun sudah tertulis jelas di *lauhul mahfuz*. Terimakasih sudah menjadi salah satu suber motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai upaya menentaskan diri. Semoga kita berjumpa di versi terbaik kita masing – masing.
9. Teman – teman departemen jiwa yang selalu mengingatkan saya untuk meneruskan skripsi dan memberi dukungan untuk berjuang bersama.
10. Teman – teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
11. Dan semua pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala dukungan , doa, semangat, ilmu, dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu'alikum Wr.Wb.

Semarang, 18 Januari 2025

Penulis,



Laura Hadiningrum

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SKRIPSI, Januari 2025

ABSTRAK

Laura Hadiningrum, Betie Febriana

PENGARUH TERAPI TEHNIK HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA SISWA – SISWI SMA

53 hal + 9 tabel + viii (8 jumlah hal depan) + 9 lampiran

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Proses peralihan ini sering kali menimbulkan stres akademik. Sehingga diperlukan terapi tehnik hipnotis lima jari untuk membantu siswa-siswi SMA mengelola stres secara efektif.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi eksperimen* pre-post test. Dengan 40 responden, terdiri dari 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol. Menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dianalisis dengan uji *marginal homogeneity* dan uji *mann-whitney*.

Hasil: Hasil penelitian yang dilakukan melibatkan 40 siswa – siswi SMA yang memiliki tingkat stres sedang – berat, analisis statistik menggunakan uji marginal homogeneity mengungkapkan adanya pengaruh tehnik hipnotis lima jari pada tingkat stres siswa-siswi SMA pada kelompok perlakuan, p-value 0,001 yang berarti ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan setelah pemberian tehnik hipnotis lima jari.

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian tehnik hipnotis lima jari dengan tingkat stres

Kata Kunci: Tingkat stres, Hipnotis lima jari, Remaja.

Daftar Pustaka: 40 (2020-2024)

BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
THESIS, January 2025

ABSTRACT

Laura Hadiningrum, Betie Febriana

THE EFFECT OF FIVE-FINGER HYIPNOSIS TECHNIQUE THERAPY ON STRESS LEVELS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

53 pages + 9 tables + viii (8 preliminary pages) + 9 appendices

Introduction: Adolescence is a transitional period of development involving physical, biological, socio-emotional, and cognitive changes. This transition often leads to academic stress. Therefore, five-finger hypnosis technique therapy is needed to help high school students effectively manage stress.

Method: This study used a quantitative quasi-experimental pre-post test method with 40 respondents, consisting of 20 in the intervention group and 20 in the control group, selected using the consecutive sampling technique. Data were analyzed using marginal homogeneity and Mann-Whitney tests.

Result: The study involved 40 high school students experiencing moderate to severe stress levels. Statistical analysis using the marginal homogeneity test revealed that the five-finger hypnosis technique significantly impacted the stress levels of high school students in the intervention group, with a p-value of 0.001, indicating a significant difference in stress levels before and after the intervention.

Conclusion: This study demonstrates that the five-finger hypnosis technique has a significant effect on reducing stress levels among high school students.

Keyword: Stress levels, Five-finger hypnosis, Adolescents.

Bibliographies: 40 (2020-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat penulis	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktisme	6
3. Manfaat masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Stres	7
2. Penyebab Stres	8
3. Tingkatan Stres	11
4. Respon Stres	12
5. Dampak Stres	14
6. Pengukuran Stres	14
7. Intervensi Keperawatan Stres	15
8. Terapi Hipnotis Lima Jari	16
B. Kerangka teori	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Kerangka Konsep	22
B. Variabel Penelitian	22
1. Variabel bebas (Independen Variabel)	22
2. Variabel Terikat (Dependen Variabel)	23
C. Jenis dan Desain Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	25
E. Tempat dan Waktu Penelitian	26
F. Definisi Operasional	26
G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data	27
1. Instrument Penelitian	27

2. Uji Instrument Penelitian.....	28
H. Metode Pengumpulan Data.....	29
1. Data Primer	29
2. Data Sekunder	29
I. Rencana Analisis Data.....	32
1. Pengolahan Data	32
2. Analisa Data.....	32
J. Etika Penelitian	33
1. <i>Respect For Person</i>	33
2. <i>Beneficiency</i>	35
3. <i>Nonmaleficiency</i>	35
4. <i>Justice</i>	35
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Pengantar Bab	36
B. Analisis Univariat.....	36
C. Analisis Brivariat	39
BAB V PEMBAHASAN	42
A. Pengantar Bab	42
B. Interpretasi Dan Diskusi.....	42
1. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Keperawatan.....	48
1. Profesi.....	48
2. Institusi	49
3. Masyarakat.....	49
BAB VI PENUTUP	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 3.2 Analisis Bivariat Variabel Penelitian	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (Desember 2024)	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.3 Tingkat stres siswa-siswi SMA kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dilakukan dilakukan Terapi tehnik hipnotis lima jari di SMA N 12 Semarang.	37
Tabel 4.4 Tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah dilakukan Terapi tehnik hipnotis lima jari di SMA N 12 Semarang.	38
Tabel 4.5 Hasil Uji Marginal Homogeneity Pengaruh tehnik terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA pada kelompok Intervensi.	39
Tabel 4.6 Hasil Uji Marginal Homogeneity Pengaruh terapi tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA pada Kelompok Kontrol	40
Tabel 4.7 untuk mengetahui perbedaan tingkat stres setelah dilakukan intervensi pada dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan Uji Mann-Whitney.	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ialah masa yang selalu dilewati oleh setiap individu (Rais, 2022). Santrock menyatakan bahwa pada masa remaja ini terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan dalam individu seperti perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Masa peralihan ini menimbulkan berbagai stres tersendiri bagi individu yang mengalaminya. Stres yang dialami remaja merupakan suatu gangguan pada tubuh seseorang yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup baik yang bersifat internal maupun eksternal, sehingga mengakibatkan terganggunya kehidupan seseorang (Nyumirah & Krishna, 2023).

Stres dianggap sebagai penyebab buruk atau negatif. Bahkan stres yang terjadi dalam jangka waktu yang lama bisa menjadi kronis (Yuliana *et al.*, 2022). Stres yang dialami siswa siswi terhadap aktivitas dan situasi di dalam sekolah biasanya disebut dengan stres akademik (Amanah *et al.*, 2023). Stres akademik ini bersumber dari munculnya rasa ingin berprestasi, memiliki cita-cita yang sangat tinggi. Selain itu, stres juga bisa terjadi apabila tuntutan belajar dan tuntutan prestasi yang tinggi. Tingginya tuntutan ini yang harus dipenuhi oleh siswa siswi dapat mengakibatkan munculnya konflik dalam diri siswa siswi itu sendiri ketika berhadapan dengan kenyataan yang dialami berbeda dengan harapan yang diinginkan oleh siswa siswi (Barseli *et al.*, 2020).

Konflik ini terjadi apabila siswa siswi tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam proses belajar, perubahan belajar yang terjadi seperti perubahan tingkatan akademik dari SMP ke SMA. Siswa siswi kelas X tersebut mengalami masa peralihan dari tingkatan yang paling tua atau posisi paling besar ke posisi paling rendah yaitu posisi paling muda disekolah (Putri *et al.*, 2021). Stres akademik ini dapat berdampak positif maupun negatif. Dampak positif dari stres akademik berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu itu sendiri (Yusuf & Yusuf, 2020).

Sedangkan dampak negatif dari stres akademik antara lain mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian akan berpengaruh pada indeks prestasi siswa siswi itu sendiri, selain itu juga mengakibatkan siswa siswi menjadi sulit untuk berkonsentrasi, gangguan memori, dan penyelesaian masalah akademik. Stres akademik juga akan dapat menimbulkan perilaku kurang baik (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Maka dari itu, program untuk mengatasi stres yang dialami para pelajar sangat diperlukan mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres, salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan metode lima jari (Astuti *et al.*, 2020).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self-hypnosis* yang dapat memberikan efek relaksasi yang sangat tinggi, sehingga mengurangi stres dan tekanan pada pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi *system limbik* seseorang, yang selanjutnya mempengaruhi pelepasan hormon

yang dapat menyebabkan stres. Siswa yang menjalani hipnotis lima jari akan mengalami efek relaksasi. Oleh karena itu, ia akan bekerja pada *system* tubuh, menciptakan rasa aman dan tenang. Hipnotis lima jari dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat, daya ingat, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, dan mengatur hormon terkait stres (Fajariyah, n.d.).

Teknik hipnotis lima jari ini sangat mudah untuk dilakukan dan diikuti, membuntuhkan waktu yang tidak lama dan murah karena tidak membutuhkan alat khusus saat melakukan terapi. Metode ini hanya perlu menggunakan konsentrasi dan kesadaran individu yang akan melakukan nya (Saswati *et al.*, 2020). Teknik hipnotis lima jari ini bisa dilakukan kurang lebih 10 menit dengan memusatkan fokus pada pikiran dan tubuh yang rileks, dengan memegang ibu jari dan telunjuk lalu mengingat bahwa kita tidak sakit, kedua memegang ibu jari dengan jari tengah lalu memikirkan bahwa kita merasa dicintai, ketiga ibu jari dengan jari manis lalu mengingat lalu memikirkan bahwa kita mempunyai penghargaan atau hadiah, dan yang terakhir ibu jari dengan kelingking lalu memikirkan tempat yang indah yang pernah dikunjungi (Nyumirah & Krishna, 2023).

Beberapa penelitian juga mengemukakan tentang keuntungan hipnotis lima jari. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Yulinda tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang”. Dengan hasil

bahwa lansia yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari bisa lebih rileks pikirannya dan menurunkan tingkat ansietas pada lansia.

Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Agnes Erida Wijayanti, Nur Anisah, Tedy Candra Lesmana tahun 2021 dengan judul “Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Dengan Gangguan Kecemasan” Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan lansia memiliki pengetahuan tentang terapi hipnotis lima jari dan mampu menggunakannya untuk menurunkan kecemasan. Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini, terapi hipnotis lima jari perlu diterapkan di posyandu lansia yang lain.

Lalu penelitian yang sama juga dilakukan oleh Mawarti dan Yuliana tahun 2021 dengan judul “Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas” dengan hasil mayoritas responden yang ikut melakukan terapi hipnotis lima jari ini mengalami penurunan skor tingkat kecemasan yang artinya terapi ini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden.

Perawat memainkan peran penting dalam terapi aspek jiwa, yang mencakup dukungan emosional, pendidikan kesehatan mental, dan intervensi terapi. Beberapa peran utama perawat antara lain: membantu pasien mengekspresikan perasaan dan mengelola stres, memberikan informasi dan edukasi tentang kondisi kesehatan mental juga termasuk memahami diagnosis, pengobatan, dan strategi coping, perawat terlibat dalam berbagai intervensi terapeutik, melakukan penilaian berkala terhadap kondisi mental pasien, mengidentifikasi perubahan dalam suasana hati atau perilaku yang memerlukan intervensi lebih lanjut, dan perawat juga berkerjasama dengan

dokter, psikolog, dan professional kesehatan lainnya untuk merencanakan terapi yang komprehensif bagi pasien.

Dari uraian yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa siswi SMA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa bagaimana pengaruh aplikasi metode hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa siswi SMA?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa siswi SMA.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan terapi.
- c. Mengalisis pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres siswa siswi SMA.

D. Manfaat penulis

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat diharapkan bisa menambah ilmu untuk para pembaca terkhususnya departemen keperawatan jiwa serta memberikan informasi ilmiah tentang pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari terhadap stres pada siswa siswi SMA.

2. Manfaat praktisme

Hasil dari penelitian ini dapat diharapkan mampu memberikan masukan pemikiran untuk pihak yang berkepentingan terutama siswa siswi, guru, sehingga dapat menjadi masukan optimalisasi pelaksanaan pembelajaran.

3. Manfaat masyarakat

Hasil penelitian ini jika diimplementasikan akan memberikan informasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas pelayanan psikiatrik yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat, dan memberikan masukan kepada profesi keperawatan untuk menyempurnakan penelitian mengenai topik pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres ialah suatu kondisi dimana seseorang merasakan ketegangan dan tekanan dalam dirinya yang berasal dari emosi, psikis, fisik maupun mental. Stres ini dapat terjadi apabila seseorang sedang dihadapkan dengan begitu banyaknya tekanan atau tuntutan yang dapat berpengaruh pada perilaku normal individu (Nurulita & Handayani, 2022).

Stres merupakan reaksi atau respon terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Vladimir, 2020).

Stres adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau yang dibayangkan, disertai dengan perubahan pada sistem saraf. Dampak stres yang dirasakan seseorang adalah cemas, khawatir tidak tenang, frustrasi, marah atau tegang. (Sukamawi *et al.*, 2021).

Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi adanya kesenjangan antara kebutuhan yang timbul dari situasi yang berasal dari sistem biologis, psikologis, dan sosial pergaulan seseorang. stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan tidak menyenangkan yang datang dari luar diri seseorang. (Diana *et al.*, 2023).

2. Penyebab Stres

Stres yang dihadapi oleh remaja tidak hanya pada perubahan pada fisiknya akan tetapi juga pada perkembangan kognitifnya lebih berfokus pada kemampuan akademisi yaitu prestasi di sekolah. Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu dalam hal ini remaja mengalami tekanan persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang terkait ilmu pengetahuan dan pendidikan. Stressor akademik yang dialami oleh siswa remaja tersebut dapat berupa stressor internal dan eksternal yang dapat memberikan dampak positif dan negative bagi siswa remaja yang mengalaminya. Program penanganan stres yang dihadapi oleh siswa remaja sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya (Astuti *et al.*, 2020).

Sementara stres berupa ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa siswi bisa mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, dan terganggunya proses belajar (reaksi terhadap *stressor*) (Suyono, 2020).

Faktor faktor yang menyebabkan terjadinya stress yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ramadhan, 2022).

a. Stressor Internal

Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang (demam, kondisi seperti kehamilan, menopause atau suatu keadaan emosi seperti rasa bersalah) (Kurniati et al., 2020).

1) Kondisi Kesehatan

Kesehatan merupakan faktor penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Setiap orang berhak atas kesehatan dan berkewajiban menjaga kesehatannya sendiri. Kesehatan mengacu pada kesehatan fisik dan mental. Sehat jasmani berarti dalam keadaan baik, yaitu tidak merasakan sakit atau terbebas dari penyakit. Sedangkan yang dimaksud kesehatan rohani yaitu kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan.

Siswa siswi yang memiliki kondisi kesehatan jasmani dan rohani yang baik akan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sedangkan siswa siswi yang kondisi kesehatan jasmani dan rohani nya tidak baik lebih besar kemungkinannya untuk sakit dan menderita stres.

2) Ketidakmampuan Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan hal yang penting untuk menyeimbangkan beban kerja akademik dan aktivitas atau tanggung jawab diluar kelas. Manajemen waktu yaitu proses

mengatur dan merencanakan bagaimana mengatur waktu diantara aktivitas tertentu. Manajemen waktu merupakan salah satu penyebab stress siswa siswi di SMA. Salah satu penyebab stress karena banyak siswa siswi yang sulit mengatue waktu.

Manajemen waktu merupakan salah satu factor internal yang mempengaruhi pembelajaran. Oleh karena itu, manajemen waktu sangat penting dalam kegiatan pendidikan siswa siswi, dengan manajemen waktu yang baik dapat mendorong siswa siswi tersebut untuk lebih antusias terhadap materi pelajaran dan meningkatkan hasil belajarnya. Siswa siswi yang mempunyai mnajemen waktu yang buruk cenderung merasa stress pada saat proses pembelajaran.

b. Stressor Eksternal

Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang (perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan peran dalam keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan) (Kurniati et al., 2020).

1) Proses Pembelajaran Yang Lebih Padat

Kurikulum dalam system pendidikan standarnya semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan bebansiswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stress yang dihadapi siswa meningkat.

2) Lingkungan Sosial.

Stres bagi siswa bisa timbul dari masalah dengan keluarga, guru, teman kampus, dan lain-lain. Masalah ini muncul karena tidak adanya hubungan baik diantara mereka. Jika siswa dapat membina hubungan baik dengan pengajarnya, teman teman maka mereka akan lebih semangat dalam menuntut ilmu.

Lingkungan rumah mempunyai pengaruh yang besar terhadap aktivitas belajar siswa siswi yang mempunyai hubungan baik dengan orang tuanya dan anggota keluarga lainnya, mendorongnya untuk bersikap tenang dan aktif dalam kegiatan belajar. Hubungan yang buruk dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa dan membuat mereka lebih mudah merasa stres.

3. Tingkatan Stres

Menurut (Anjani & Yamasari, 2023) stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merugikan aspek fisiologis seseorang. Orang sering merasakan stres ringan jika sering menghadapi beberapa hal seperti lupa, banyak tidur, kemacetan, kritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam hitungan menit atau jam dan biasanya tidak menimbulkan penyakit kecuali jika terus menerus dihadapi.

b. Stres Sedang

Stres sedang adalah stres yang berlangsung lebih dari beberapa jam hingga beberapa hari seperti konflik, perjanjian yang belum selesai, terlalu banyak bekerja, menunggu pekerjaan baru, masalah keluarga. Situasi seperti ini dapat mempengaruhi kesehatan seseorang.

c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang berlangsung selama minggu hingga beberapa tahun dan disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan perkawinan yang tidak harmonis, kesulitan keuangan, dan penyakit jangka panjang.

4. Respon Stres

Menurut para ahli psikologi seperti Baum, Coyne, dan Holroy dalam (Ambarwati et al., 2021) menurut pandangan stres sebagai respon, stres merupakan reaksi atau respon individu terhadap kejadian yang tak menyenangkan. Menurut (Kurniati et al., 2020) respon stress dapat ditinjau dari empat respon antara lain :

a. Respon Fisiologis

Respon fisiologis merefleksikan interaksi beberapa neuroendokrin yang meliputi hormone, prolactin, hormone adrenokortikotropik (ACTH), vasopressin, oksitosin, insulin, epineprin morepineprin, dan neurotransmitter lain di otak. Respon fisiologis melawan atau menghindar menstimulasi divisi simpatik dari system saraf autonomi dan meningkatkan aktivitas kelenjar adrenal.

Sebagai tambahan, stres dapat mempengaruhi system imun dan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melawan penyakit.

b. Respon Kognitif

Respon kognitif merupakan bagian kritis dari model ini. Faktor kognitif memainkan peran sentral dalam adaptasi. Faktor kognitif mencatat kejadian yang menekan, memilih pola koping yang digunakan, serta emosional, fisiologis, dan perilaku seseorang. Penilaian kognitif merupakan jembatan psikologis antara seseorang dengan lingkungannya dalam menghadapi kerusakan dan potensial kerusakan. Terdapat tiga penilaian stressor primer dari stres yakni kehilangan, ancaman, dan tantangan.

c. Respon Emosi

Respon emosi adalah membangun perasaan. Dalam penilaian terhadap stressor respon emosi utama adalah reaksi tidak spesifik atau umumnya merupakan reaksi kecemasan, yang hal ini diekspresikan dalam bentuk emosi. Respon emosi meliputi sedih, takut, marah, menerima, tidak percaya, antisipasi, atau kaget. Emosi juga menggambarkan tipe, durasi, dan karakter yang berubah sebagai hasil dari suatu kejadian.

d. Respon Tingkah Laku

Respon tingkah laku atau perilaku merupakan hasil dari respon emosional dan respon fisiologis.

5. Dampak Stres

Menurut (Dini *et al.*, 2020) stres yang dihadapi siswa siswi memiliki berdampak pada aspek psikologis. Dampak tersebut dapat berupa dampak positif dan dampak negatif.

a. Dampak Negatif

Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama pembelajaran, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja datang terlambat saat jam pelajaran, minum alkohol, merokok dan sebagainya.

b. Dampak Positif

Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut.

6. Pengukuran Stres

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Tes DASS terdiri dari 42 item pertanyaan yang mengukur *general psychology distress* seperti depresi, kecemasan, dan stres. Tes ini terdiri dari tiga skala yang masing-masing terdiri dari 14 item pertanyaan. Kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner DASS pada bagian stres yang hanya untuk menilai tingkat stres.

Stres dapat diukur dengan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42), Penelitian ini hanya memilih kuisioner yang mengukur tentang stres yaitu sejumlah 14 pertanyaan.

Penilaiannya adalah dengan memberikan skor yaitu:

- a. Skor 0 untuk setiap pertanyaan yang tidak pernah dialami.
- b. Skor 1 untuk setiap pertanyaan yang kadang kadang dialami.
- c. Skor 2 untuk setiap pertanyaan yang lumayan sering dialami
- d. Skor 3 untuk setiap pertanyaan yang sering sekali dialami.

Penelitian ini membagi stress menjadi lima tingkatan yaitu:

- a. Normal dengan skor 0 – 14.
- b. Stres ringan dengan skor 15 – 18.
- c. Stres sedang dengan skor 19 – 25.
- d. Stres sangat berat dengan skor lebih dari 34.

7. Intervensi Keperawatan Stres

Menurut buku PPNI (persatuan perawat nasional Indonesia) edukasi manajemen stres didefinisikan mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi dan mengelola stres akibat perubahan hidup sehari-hari.

a. Observasi

- 1) Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi teraupetik.
- 2) Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan.
- 3) Jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan.
- 4) Berikan kesempatan untuk bertanya.

b. Edukasi

- 1) Ajarkan tehnik relaksasi.
- 2) Ajarkan latihan asertif.
- 3) Ajarkan membuat jadwal olahraga teratur.
- 4) Anjurkan tetap menulis jurnal untuk meningkatkan optisme dan melepaskan beban.
- 5) Anjurkan aktivitas untuk menyenangkan diri sendiri (missal hobi, bermain musik, mengecat kuku).
- 6) Anjurkan bersosialisasi.
- 7) Anjurkan tidur dengan baik setiap malam (7-9 jam).
- 8) Anjurkan tertawa untuk melepaskan stres dengan membaca atau klip video lucu.
- 9) Anjurkan menjalin komunikasi dengan keluarga dan profesi pemberi asuhan.
- 10) Anjurkan menyusun jadwal terstruktur.

8. Terapi Hipnotis Lima Jari

a. Pengertian Hipnotis Lima Jari

Teknik hipnotis lima jari merupakan bentuk pengalihan situasi self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stres dari pikiran individu yang dapat berpengaruh pada pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan, pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya

kecemasan dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres (Saswati *et al.*, 2020).

b. Tujuan Terapi

Tujuan tehnik hipnotis lima jari ini adalah untuk membantu mengurangi tingkat stres, memberikan rasa rileks, merelaksasikan otot otot pada siswa siswi.

c. Tahapan Tahapan Ketika Melaksanakan Terapi Hipnotis Lima Jari

Terapi hipnotis lima jari ini akan dilakukan oleh peneliti sebanyak 3 kali dalam waktu yang berbeda guna untuk mengetahui pengaruhnya (Siregar & Telaumbnu, 2024). Langkah langkah melakukan terapi hipnotis lima jari yaitu sebagai berikut:

- 1) Fase Orientasi.
 - a) Salam teraupetik.
 - b) Buka pembicaraan dengan topik umum.
 - c) Validasi dan evaluasi kondisi pasien.
 - d) Menjelaskan tujuan, melakukan kontrak waktu, tempat, dan topik.
- 2) Fase Kerja
 - a) Memposisikan klien senyaman mungkin
 - b) Setelah itu menganjurkan klien memejamkan mata, tenangkan pikiran rilekskan badan dengan tarik napas dalam 3 kali tarik napas dalam.

c) Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan.

d) Denganiringi musik (jika klien mau) atau pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut:

(1) Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.

(2) Satukan ibu jari dengan jari tengah, ingat ingat kembali momen momen indah ketika bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/ suami/ istri/ ataupun seseorang yang dianggap penting).

(3) Satukan ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.

(4) Satukan ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada disuatu tempat terindah dan ternyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

e) Minta klien untuk tarik napas dalam 2-3 kali.

f) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan.

3) Fase Terminasi

a) evaluasi perasaan klien.

b) evaluasi objektif.

- c) terapkan rencana tindak lanjut.
- d) kontrak topik atau waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya.
- e) salam penutup.

d. Indikasi Dan Kontra Indikasi

Terapi hipnotis lima jari dengan keadaan cemas, nyeri, stres maupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks. Dan tidak diperuntukan bagi klien dengan keadaan depresi berat dan klien dengan gangguan jiwa (Sujarwo, 2023)



B. Kerangka teori



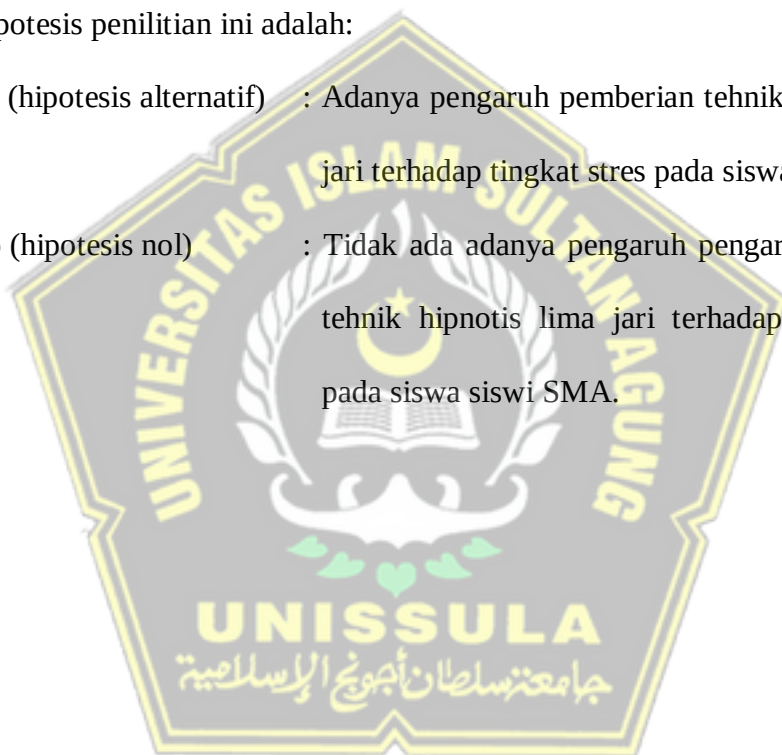
C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari permasalahan yang akan diteliti, walaupun hanya sebagai jawaban sementara (Wibisono *et al.*, 2022). Berdasarkan kerangka teori diatas, dapat diambil hipotesis adalah pengaruh pemberian tehnik lima jari terhadap tingkat stres akademik pada siswa siswi SMA.

Hipotesis penelitian ini adalah:

Ha (hipotesis alternatif) : Adanya pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa siswi SMA.

Ho (hipotesis nol) : Tidak ada adanya pengaruh pemberian tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa siswi SMA.

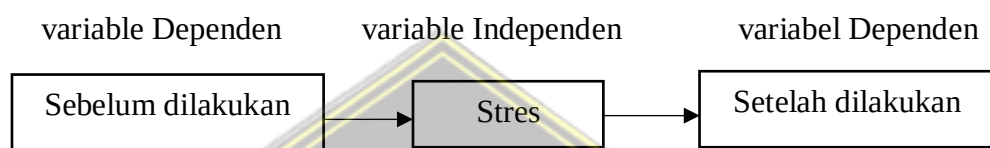


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka yang menghubungkan antara variabel-variabel yang diteliti.



Skema 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:



B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021) variabel penelitian adalah atribut orang atau benda yang berbeda beda antara orang yang satu dengan orang lain atau benda yang satu dengan benda yang lain. Variabel pada penelitian ini dapat dibedakan menurut hubungan antara satu variabel dengan yang lain:

1. Variabel bebas (Independen Variabel)

Menurut Sugiyono (2021) variabel independen sering juga disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan berubahnya atau munculnya suatu

Variabel terikat (dependen). Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah stres.

2. Variabel Terikat (Dependen Variabel)

Menurut Sugiyono (2021) variabel dependen sering juga disebut dengan variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diakibatkan oleh adanya variabel bebas. variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah teknik hipnotis lima jari.

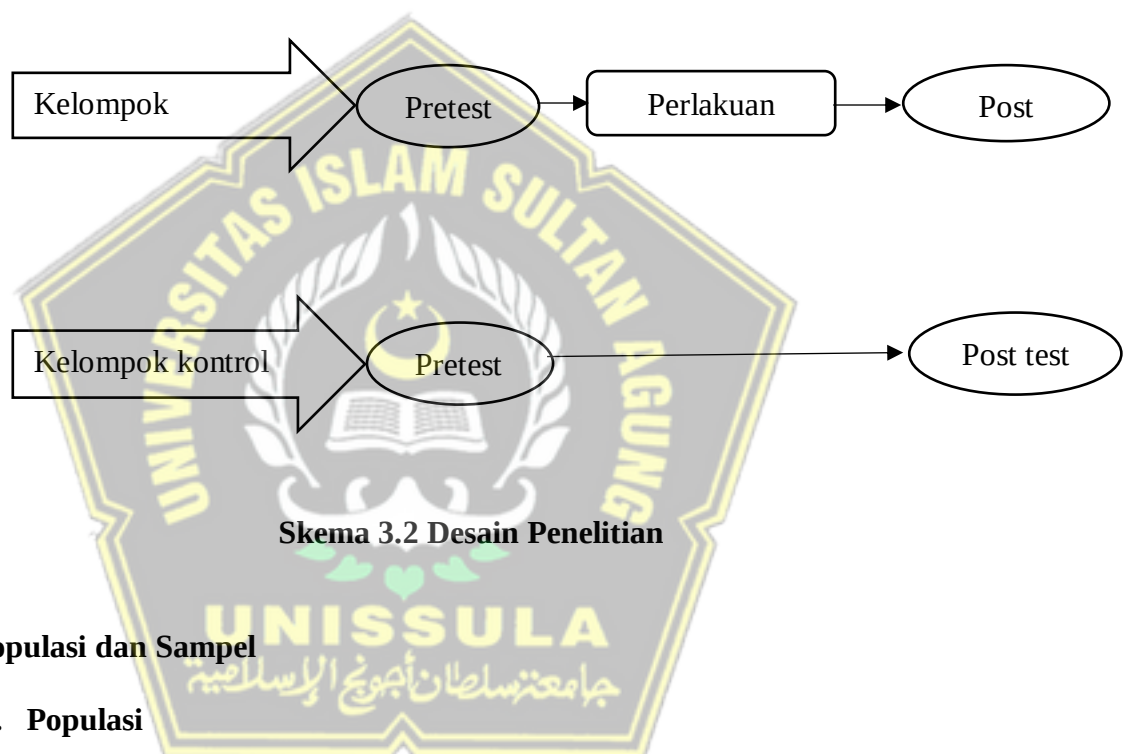
C. Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Menurut (Agustianti *et al.*, 2022) Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses mencari pengetahuan yang menggunakan data dalam bentuk numerik sebagai alat untuk menganalisis informasi tentang apa yang ingin kita ketahui. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan banyak nuansa angka dalam teknik pengumpulan data lapangan.

Penelitian kuantitatif memiliki karakteristik yakni ilmu ilmu keras, fokus ringkas dan sempit, reduksionistik, penalaran logis dan deduktif, basis pengetahuan: hubungan sebab dan akibat, menguji teori, kontrol atas variabel, instrument, elemen dasar analisis: angka, analisis statistic data, generalisasi.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kuasi eksperimen pre-post. Yaitu metode penelitian yang dalam pelaksanaan nya tidak menggunakan penugasan random (*random assignment*) melainkan dengan menggunakan kelompok yang sudah ada. pengelompokkan dibagi menjadi dua yaitu:

kelompok intervensi dan kelompok kontrol (tanpa intervensi), kemudian dilakukan pre test pada kedua kelompok tersebut dan dilanjutkan dengan pemberian terapi pada kelompok intervensi. Setelah perlakuan selesai dilakukan post test pada kedua kelompok tersebut. Dalam penelitian ini kelompok intervensi diberikan intervensi berupa tehnik hipnotis lima jari, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi.



D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok orang yang kolektif dari spesies yang sama yang menempati ruang tertentu dan waktu tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian untuk ditarik kesimpulannya (Risdiyansyah *et al.*, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang.

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel ialah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu menggunakan *consecutive sampling* (Amin *et al.*, 2023). Pengambilan sampel responden menggunakan teknik *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi dengan jangka waktu tertentu. Sampel pada penelitian ini yaitu 40 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol.

Sampel yang digunakan adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh responden agar dapatikutsertakan dalam penelitian (Pradono *et al.*, 2022). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya yaitu:

- 1) Merupakan siswa siswi kelas 10 yang aktif di SMA.
- 2) Responden mampu berkomunikasi dan pendengaran baik.
- 3) Sehat jasmani.
- 4) Sedang mengalami stres ringan – berat.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah keadaan yang menyebabkan responden yang memenuhi kriteria inklusi tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian, kriteria eksklusi bukan kebalikan dari kriteria inklusi (Pradono *et al.*, 2022). Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya yaitu:

- 1) Menderita penyakit fisik atau penyakit lain seperti: skizoprenia, depresi, gangguan jiwa dan penyakit lainnya.
- 2) Responden yang tidak kooperatif.
- 3) Menjalani pengobatan non-farmakologi yang lain seperti terapi relaksasi progresif, yoga, terapi relaksasi, dan lain lain.
- 4) Responden yang tidak datang secara rutin.
- 5) Siswa yang tinggal kelas / tidak naik kelas.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa siswi kelas 10 di SMA, dilaksanakan saat bulan November – Desember 2024.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan informasi ilmiah yang sangat membantu peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan menggunakan

variabel yang sama. Karena berdasarkan informasi itu, ia akan mengetahui bagaimana caranya melakukan pengukuran terhadap variabel yang dibangun berdasarkan konsep yang sama (Vionalita, 2021).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasioanal	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tehnik hipnotis lima jari	Tehnik hipnotis lima jari merupakan sebuah tehnik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai.	Alat yang digunakan untuk hipnotis lima jari yaitu: SOP lima jari.	0: tidak dilakukan 1 : dilakukan	Nominal.
Tingkat stres	Stres merupakan suatu respon tubuh terhadap perubahan dan pikiran yang mendapatkan tekanan akademik baik fisik maupun psikologis.	Pengukura menggunakan skala ukur <i>Depression Anxiety Stres Scales</i> (DASS 42). Terdiri dari 14 pertanyaan dengan skor: TS: 0 RR: 1 S: 2 SS: 3.	Total nilai skor: dengan skor mulaidari 0 (minimal) – 42 (maksimal) dengan kategori skoring sebagai berikut: 1. Normal = 0 - 14 2. Ringan = 15- 18 3. Sedang = 19 – 25 4. Berat = 26 – 33 5. Sangat berat = 34- 42	Ordinal.

G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Pembuatan kuisisioner ini mengacu pada paramenter yang sudah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Kuisisioner DASS 42 bagian stres dan tehnik hipnotis lima jari tidak dilakukan uji validasi dan rehabilitasi karena kuisisioner

tersebut sudah valid dan reliabel. Instrument yang digunakan pada penelitian ini ialah:

- a. Bagian pertama tentang data umum identitas responden meliputi nomor responden, nama siswa siswi, kelas, umur, jenis kelamin, alamat rumah.
- b. Bagian kedua tentang tingkat stres yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres yang dialami oleh siswa siswi SMA. Pengukuran menggunakan skala likert dan digolongkan dalam skala ordinal. Kuisioner ini berisi 14 pertanyaan, dengan pilihan jawaban:
 - 1) Jawaban yang sangat setuju diberi skor 3
 - 2) Jawaban yang setuju diberi skor 2
 - 3) Jawaban yang ragu ragu diberi skor 1
 - 4) Jawaban yang tidak setuju diberi skor 0
- c. Bagian ketiga yaitu tentang *Standar operasional prosedur (SOP)* hipnotis lima jari.

2. Uji Instrument Penelitian

- a. Uji validitas dan uji rehabilitasi DASS 42

Pada kuisioner stres *Depression anxiety stress scales 42* (DASS 42) tidak perlu diuji validitas dan rehabilitas sebab, pada kuisioner ini, merupakan kuisioner tingkat stres yang sudah terstandar. Instrumen DASS 42 .Hasil menunjukkan bahwa nilai validitas dan rehabilitas yang melalui alfa Cronbach berada diatas 0,9. Validitas berdasarkan kriteria menunjukkan korelasi yang signifikan

antara DASS 42 dengan PHQ 9 dan GAD 7 (Diah & Kusrohmaniah, 2022).

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber asli baik dari individu atau perorangan seperti hasil wawancara atau hasil pengisian kuisioner yang bias dilaksanakan oleh peneliti (Hutagalung, 2022). Data primer didapatkan oleh peneliti dari data yang diperoleh dan dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dilapangan menggunakan kuisioner yang telah dibagikan kepada reponden tentang pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat stres siswa siswi SMA.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data sekunder ini merupakan data sifatnya mendukung keperluan data primer (Fransisca & Wijoyo, 2020). Adapun tahapan prosedur pengambilan data dilakukan sebagai berikut:

- a. Tahap awal penelitian, peneliti meminta surat perizinan untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang untuk melakukan survey pendahuluan di SMA.
- b. Setelah mendapatkan surat izin dari di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang, kemudian peneliti memberikan surat izin

- permohonan *survey* penelitian ke SMA. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan mendapat surat balasan untuk melakukan penelitian.
- c. Peneliti meminta surat izin kepada Kepala sekolah SMA untuk mendapatkan daftar siswa siswi agar dapat mengisi kuisioner.
 - d. Siswa siswi yang akan menjadi responden diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian.
 - e. Kemudian setelah siswa siswi paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan dalam keikutsertaan penelitian ini (*informed consent*).
 - f. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuisioner penelitian kepada responden.
 - g. Mengajarkan SOP tehnik lima jari dengan benar.

PENGERTIAN	Tehnik hipnotis lima jari adalah salah satu tehnik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.
TUJUAN	1. Memberikan relaksasi. 2. Melancarkan sirkulasi darah. 3. Merelaksasikan otot-otot tubuh. 4. Meminimalisir tindakan keperawatan yang traumatis. 5. Mengurangi tingkat stres. 6. Membantu mempercepat penyembuhan.
KEBIJAKAN	1. Terapi dilakukan ditempat khusus. 2. Terapi dilakukan sebanyak 3 kali 3. Hari pertama digunakan untuk pre-test waktu selama 10 menit. 4. Hari kedua digunakan untuk terapi selama 10 menit. 5. Hari ketiga digunakan untuk post-test waktu selama 10 menit.
PETUGAS	Perawat
PERSIAPAN	1. Memberitahukan tujuan terapi pada klien. 2. Melakukan kontrak waktu. 3. Tidak dalam kondisi mengantuk.

	4. Terapi dilakukan satu hari sekali pada siang hari dan setelah makan. 5. Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan tehnik hipnotis lima jari. 6. Responden dapat duduk atau tiduran saat dilakukan terapi. 7. Jarak antar klien harus diperhatikan.
PROSEDUR PELAKSANAAN	1. Fase Orientasi - Salam teraupetik. - Buka pembicaraan dengan topik umum. - Validasi dan evaluasi kondisi pasien. - Menjelaskan tujuan, melakukan kontrak waktu, tempat dan topik. 2. Fase kerja - Memposisikan klien senyaman mungkin. - Setelah itu menganjurkan klien memejamkan mata, tenangkan pikiran, rilekskan badan dengan tarik napas dalam 3 kali tarik napas dalam. - Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan. - Dengan diiringi music (jika klien mau) atau pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut: - Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat, anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan. - Satukan ibu jari dengan jari tengah, ingat ingat kembali momen-momen indah ketika bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/ suami/ istri/ ataupun seseorang yang dianggap penting). - Satukan ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan reward atau penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. - Satukan ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada disuatu tempat terindah dan ternyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu. - Minta klien untuk tarik napas dalam 2-3 kali. - Minta klien untuk membuka mata secara perlahan. 3. Fase terminasi

	- Evaluasi perasaan klien. - Evaluasi objektif. - Terapkan rencana tindak lanjut - Kontrak topik atau waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya. - Salam penutup.
HAL YANG PERLU DI PERHATIKAN	- Gunakan komunikasi terapeutik. - Tidak ragu dan tergesa – gesa. - Perhatikan respon klien.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengolahan Data

Langkah selanjutnya yaitu pengolahan data, dilakukan dengan bantuan komputer. Tujuan dari pengolahan data untuk mengatur dan menyajikan data yang diperoleh dengan lebih rapih dan jelas.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa Univariat ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing masing variabel yang diteliti (Arvianti, 2021). Pada data numerik seperti usia digunakan nilai rata rata, median, dan standar deviasi. Data kategori seperti jenis kelamin menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran presentase. Pada analisis data univariat ini digunakan untuk menganalisis pengaruh tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres siswa siswi SMA.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (tehnik hipnotis lima jari) dan variabel dependen

(stress). Analisis bivariat adalah penjabaran mengenai dua variabel yang berhubungan dan saling mempengaruhi (Arvianti, 2021).

Fungsi analisis ini guna untuk mengetahui perbedaan pengaruh tehnik hipnotis jari terhadap tingkat stres pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, sehingga digunakanlah untuk penelitian ini:

Berdasarkan variabel yang diteliti maka dibawah ini merupakan uji Tabel 3.2 Analisis bivariat variabel penelitian.

Tabel 3.2 Analisis Bivariat Variabel Penelitian

No	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Cara analisa
1	Stres sebelum intervensi pada kelompok perlakuan.	Stres setelah intervensi pada kelompok perlakuan	Uji marginal homogeneity
2	Stres sebelum intervensi pada kelompok kontrol	Stres setelah intervensi pada kelompok kontrol	Uji marginal homogeneity
3	Membandingkan tingkat stres setelah intervensi pada kelompok kontrol dan perlakuan		Uji menn - whitney

J. Etika Penelitian

1. *Respect For Person.*

a. *Autonomy*

Peneliti perlu mempertimbangkan hak dari responden untuk mendapatkan informasi yang jelas dan terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

b. *Informed Consent*

Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian informed consent yaitu

- 1) Penjelasan manfaat penelitian.
- 2) Penjelasan kemungkinan resiko dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan.
- 3) Penjelasan manfaat yang akan didapatkan.
- 4) Jaminan anonimitas dan kerahasiaan lembar persetujuan diberikan kepada subyek penelitian sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan yaitu pemberian terapi hipnotis lima jari pada responden serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Jika bersedia, maka menandatangani lembar persetujuan, jika tidak maka peneliti tidak boleh memaksa.

c. *Anonymity*

Kerahasiaan nama dan identitas responden harus tetap dijaga. Oleh karena itu nama responden pada 30 pengumpulan data tidak dicantumkan. Tetapi dengan pemberian kode memakai angka sesuai nama responden. Kode dimulai dengan huruf yang menunjukkan kelompok, yaitu P kelompok perlakuan dan K kelompok kontrol. Jadi kode sebagai berikut P1, P2, dan seterusnya.

d. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti. Peneliti tidak mempublikasikan lembar kerja dan lembar evaluasi responden.

2. *Beneficiency*

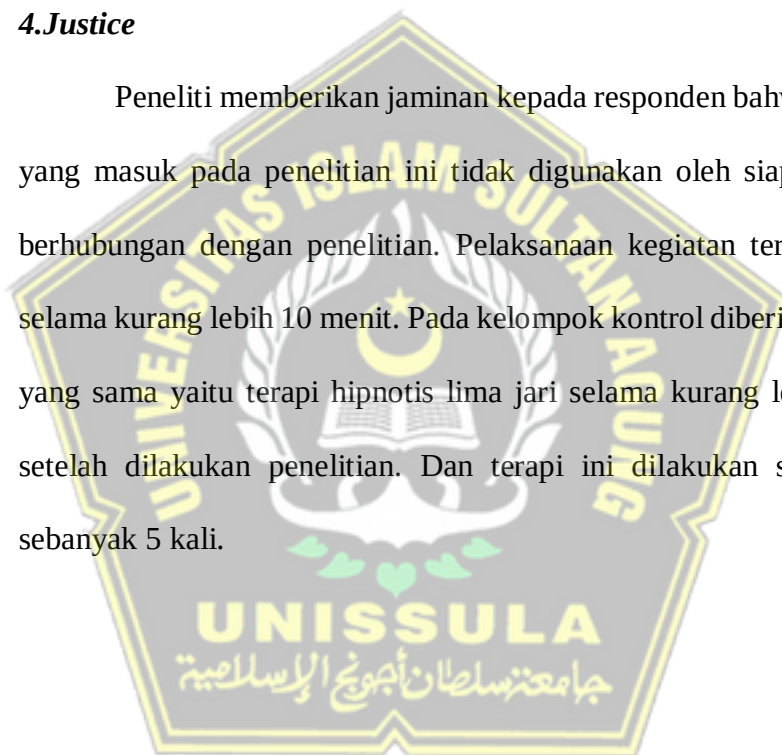
Sebagai salah satu motivasi bagi siswa siswi guna mengurangi tingkat stres.

3. *Nonmaleficency*

Penelitian ini bebas dari dampak efek samping terhadap responden karena tidak dilakukan perlakuan lain selain tehnik hipnotis lima jari.

4. *Justice*

Peneliti memberikan jaminan kepada responden bahwa segala data yang masuk pada penelitian ini tidak digunakan oleh siapapun kecuali berhubungan dengan penelitian. Pelaksanaan kegiatan terapi dilakukan selama kurang lebih 10 menit. Pada kelompok kontrol diberikan intervensi yang sama yaitu terapi hipnotis lima jari selama kurang lebih 10 menit setelah dilakukan penelitian. Dan terapi ini dilakukan seminggu dan sebanyak 5 kali.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA N 12 Semarang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November – Desember 2024 dengan menggunakan kuisioner dan terapi tersebut. Penelitian ini menggunakan tehnik total sampling. Penelitian ini berhasil melibatkan 40 responden untuk pengujian hipotesis-penelitian, jumlah tersebut sudah sesuai dan memenuhi jumlah sampel minimal yang diharapkan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh tehnik terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres siswa-siswi SMA.

B. Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (Desember 2024)

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
15 tahun	22	55,0
16 tahun	18	45,0
Total	40	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa distribusi umur dari 40 responden dalam penelitian ini mayoritas didominasi oleh anak umur 15 tahun yaitu sebanyak 22 responden dengan presentase 55,0%, Sedangkan yang paling sedikit yaitu umur 16 tahun dengan presentase 45,0%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
Total	40	100

Tabel 4.2. Menjelaskan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden atau (57,5%), dan responden sedikit yaitu laki – laki sebanyak 17 responden atau (42,5%).

Tingkat stres siswa-siswi SMA antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dilakukan Terapi tehnik hipnotis lima jari.

Tabel 4.3 Tingkat stres siswa-siswi SMA kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dilakukan Terapi tehnik hipnotis lima jari di SMA N 12 Semarang.

Kategori stres	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	N	%	N	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	11	55,0	6	30,0
Berat	9	45,0	14	70,0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi Terapi tehnik hipnotis lima jari sebagian mengalami tingkat stres sedang 55,0% (11 orang), sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi Terapi tehnik hipnotis lima jari sebagian mengalami stres berat 70,0% (14 orang).

Tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah dilakukan Terapi tehnik hipnotis lima jari.

Tabel 4.4 Tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah dilakukan Terapi tehnik hipnotis lima jari di SMA N 12 Semarang.

Kategori stres	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	N	%	N	%
Normal	0	0	18	90,0
Ringan	0	0	2	10,0
Sedang	11	55,0	0	0
Berat	9	45,0	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi terapi tehnik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres sedang 55,0% (11 orang), Sedangkan pada kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi terapi tehnik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres normal 90,0% (18 orang).

C. Analisis Brivariat

Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi tehnik hipnotis lima jari pada siswa-siswi SMA pada kelompok intervensi di SMA N 12 Semarang, pada tahun 2024.

Tabel 4.5 Hasil Uji Marginal Homogeneity Pengaruh tehnik terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA pada kelompok Intervensi.

		Stres setelah intervensi					Total	p
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Stres sebelum intervensi	Normal	0	0	0	0	0	0	0,001
	Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Sedang	6	0	0	0	0	6	
	Berat	0	14	0	0	0	14	
	Sangat berat	0	0	0	0	0	0	
Total							20	

Berdasarkan hasil tabel 4.5 didapatkan bahwa pada kelompok intervensi setelah dilakukan tehnik terapi hipnotis lima jari sebagian besar berada pada tingkat stres normal 18 orang atau 45,0%. Adapun hasil Uji Marginal Homogeneity, p-value 0,001 yang berarti H_0 ditolak sehingga ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi tehnik hipnotis lima jari pada kelompok intervensi.

Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi tehnik hipnotis lima jari pada kelompok kontrol siswa-siswi SMA di SMA N 12 Semarang, pada tahun 2024.

Tabel 4.6 Hasil Uji Marginal Homogeneity Pengaruh terapi tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA pada Kelompok Kontrol

		Stres setelah intervensi					Total	p
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
Stres sebelum intervensi	Normal	0	0	0	0	0	0	1,000
	Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Sedang	0	0	11	0	0	11	
	Berat	0	0	0	9	0	9	
	Sangat berat	0	0	0	0	0	0	
Total		0	0	11	9	0	20	

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan bahwa pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi tehnik hipnotis lima jari sebagian besar pada tingkat stres sedang sebanyak 11 responden atau 27,5%. Adapun hasil uji marginal homogeneity, p-value 1,000 yang berarti H_0 diterima sehingga tidak ada perubahan signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak memberikan efek pada kelompok kontrol.

Tabel 4.7 untuk mengetahui perbedaan tingkat stres setelah dilakukan intervensi pada dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan Uji Mann-Whitney.

	Stres										Total	P
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak diberikan terapi (kontrol)	0	0	0	0	11	55	9	45	0	0	20	0,001
Diberikan terapi (perlakuan)	18	90	2	10	0	0	0	0	0	0	20	

Berasarkan hasil uji mann-whitney pada tabel 4.7 didapatkan bahwa nilai p adalah 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik atau terdapat perbedaan tingkat stres setelah diberikan terapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi tehnik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pembahasan dalam bab ini terkait dengan hasil penelitian dengan judul Pengaruh Terapi Tehnik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi SMA Pada kelas 10 Di SMA N 12 Semarang.

B. Interpretasi Dan Diskusi

Terjadinya stres yang dialami oleh seseorang berdasarkan tingkat stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu merasa tidak mampu atau terancam menghadapi tuntutan belajar, prestasi, dan peralihan masa SMP ke SMA.

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik umur menunjukkan responden terbanyak yaitu 22 orang atau 55,0% berusia 15 tahun. Pada umumnya usia sering dikaitkan dengan perjalanan hidup, berhubungan dengan wawasan, pengertian serta gambaran mengenai penyakit ataupun peristiwa hingga membuat anggapan dan perilaku. Kedewasaan pola pikir pada seseorang yang berusia matang menjurus ke pemakaian mekanisme koping adaptif selaku golongan umur yang baik di bandingkan golongan umur anak-anak.

Namun demikian sampel penelitian ini adalah dari kalangan siswa-siswi baru sehingga umur sampel cenderung lebih homogen

berdasarkan umurnya karna hanya berkisaran antara 15 dan 16 tahun. Dengan kisaran dan variasi umur yang tidak besar dimana seluruh sampel berada pada kelompok remaja pertengahan. Ada pendapat yang menyatakan bahwa orang yang berusia muda lebih rentan mengalami stres namun ada juga yang berpendapat sebaliknya. Usia berkaitan erat dengan kedewasaan serta pengalaman seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dialami (Nurliza *et al.*, 2024)

Umur merupakan salah satu hal yang paling utama mempengaruhi tingkatan stres hidup seseorang individu. Makin dewasa atau bertambah usia maka makin mudah untuk mengontrol tingkat stres dan banyaknya pengalaman yang dialaminya. Makin berumur individu, tingkatan kedewasaan serta ketenangan individu akan lebih matang untuk berfikir dan berperilaku (Septyari *et al.*, 2022)

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan responden paling banyak yaitu 23 perempuan (57,5%). Yang berarti perempuan lebih rentan untuk mengalami stres lebih tinggi karena perempuan menggunakan emosional dalam menentukan dan menyelesaikan suatu masalah. Sedangkan laki-laki menggunakan logika saat menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah. Laki-laki dapat memutuskan sesuatu secara mandiri dibandingkan perempuan (Rahayu & Sari, 2023)

Perempuan lebih rentan terhadap stres, yang disebabkan perubahan hormonal dalam tubuhnya. Ketika hormon estrogen menurun dalam tubuh perempuan hal ini mempengaruhi emosinya, Selain itu karakter perempuan lebih mengutamakan emosi daripada akal sehat saat menghadapi masalah (Dewi *et al.*, 2021)

c. Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Tindakan Intervensi

Hasil penelitian pada siswa-siswi SMA menunjukkan bahwa tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebesar 55% dan Stres tingkat berat sebesar 45%, sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi terapi teknik hipnotis lima jari sebagian besar mengalami tingkat stres berat sebesar 70% dan stres sedang sebesar 30%.

Pada siswa-siswi sma tersebut banyak mengalami stres berat karena baru menghadapi lingkungan berbeda dari jenjang sebelumnya, seperti sistem belajar yang lebih kompleks, tuntutan akademik yang tinggi berupa beban tugas yang lebih berat, sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian, serta ujian yang lebih menekan dapat meningkatkan resiko stres dan juga perubahan hormonal yang sering kali mempengaruhi kondisi emosi dan psikologis, sehingga membuat siswa-siswi tersebut lebih rentan stres (Roihanah and Arsy, 2022)

2. Pengaruh Terapi Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres pada Siswa-siswi SMA.

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tingkat stres yaitu pada kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa responden tidak mengalami stres 90%, sedangkan 10% kategori stres ringan.

Adapun hasil uji marginal homogeneity, p -value 0,001 yang berarti H_0 ditolak sehingga ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan sesudah pemberian terapi teknik hipnotis lima jari pada kelompok intervensi, artinya p -value $< 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA.

Hal ini berbeda dengan tingkat stres pada kelompok kontrol yaitu sebesar 55% masih kategori sedang, sedangkan tingkat stres berat 45%. Sementara hasil uji marginal homogeneity, p -value 1,000 yang berarti H_0 diterima sehingga tidak ada perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah pemberian terapi teknik hipnotis lima jari pada kelompok kontrol.

Hipnotis lima jari merupakan teknik yang dilakukan dalam keadaan rileks dengan cara memusatkan pikiran pada bayangan kenangan atau bayangan yang diciptakan, sambil menyentuh lima jari secara bergantian dengan membayangkan kenangan tersebut. Metode ini mempengaruhi

sistem limbik seseorang, sehingga berdampak pada pengeluaran hormon, seperti adrenalin, yang memicu stres. Dengan terapi ini responden dapat merasakan relaksasi yang berpengaruh pada sistem tubuh, menciptakan rasa nyaman, dan menghasilkan ketenangan (Dekawaty, 2021)

Terapi hipnotis ini dapat memberikan sejumlah manfaat, seperti: meningkatkan kesadaran diri, mengurangi tekanan darah dan detak jantung yang berlebih, sehingga membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Hipnotis ini juga membantu mengatasi keadaan stres yang tidak disadari dan mempengaruhi respon emosional. Metode ini juga dapat memberikan relaksasi yang mendalam, dimana sinyal yang dihasilkan dapat mempengaruhi pikiran dan persepsi seseorang (Ummah, 2021)

Hipnoterapi menjadi salah satu manajemen stres yang efektif untuk mengatasi stres dan untuk menurunkan tingkat stres pada siswa-siswi SMA. Stres yang dialami oleh siswa – siswi SMA khususnya kelas 10 dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari kondisi kesehatan dan ketidakmampuan manajemen waktu, lalu faktor eksternal terdiri dari proses pembelajaran yang lebih padat dan lingkungan sosial yang baru. Stres yang sering dihadapi siswa – siswi SMA yaitu stres menghadapi tuntutan akademis yang meningkat dan perubahan sosial. Siswa – siswi sering kali merasa tertekan apabila saat menjelang ujian, tugas – tugas, dan interaksi sosial yang kompleks.

Adanya dukungan dari guru dan bimbingan konseling juga memainkan peran penting dalam keberhasilan terapi ini. Ketika tenaga pendidik memahami manfaat dari tehnik ini, mereka dapat lebih aktif dalam mendorong siswa – siswi untuk menerapkannya. Wulandari (2021) menunjukkan bahwa siswa – siswi yang mendapat dukungan dari lingkungan sekolah cenderung lebih berhasil untuk mengurangi tingkat stres (Ummah, 2021).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penerapan tehnik hipnotis lima jari dengan peningkatan kesehatan mental siswa – siswi. Sari dan Hidayati (2022) melaporkan bahwa siswa – siswi yang berpartisipasi dalam terapi ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesejahteraan siswa – siswi (Keliat, 2023)

Tidak hanya itu, terapi tehnik hipnotis lima jari ini juga dapat meningkatkan kemampuan siswa- siswi untuk berfokus dan berkonsentrasi. Dengan mengurangi tingkat stres, siswa – siswi dapat lebih mudah menyerap informasi dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Menurut penelitian oleh Rahmawati pada tahun 2024, siswa – siswi yang menggunakan tehnik ini dalam persiapan ujian menunjukkan peningkatan dalam hasil akademis mereka (Rahmawati, 2024)

Secara keseluruhan, terapi tehnik hipnotis lima jari merupakan metode yang efektif dalam mengatasi stres dikalangan siswa – siswi SMA.

Dengan meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki ketrampilan emosional, dan memberikan alat untuk mengelola stres, teknik ini dapat membantu siswa – siswi beradaptasi dengan lingkungan akademis yang menantang. Integrasi teknik ini dalam program sekolah akan memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan bagi kesehatan mental siswa – siswi, menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif (Suyono, 2020) .

Dengan memanfaatkan terapi teknik lima jari, sekolah dapat memberikan siswa alat yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan mendukung. Penerapan terapi ini diharapkan dapat menjadi bagian integral dari program kesehatan mental di sekolah-sekolah (Dekawaty, 2021).

C. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini mengenai pengaruh terapi teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA di SMA N 12 Semarang didapatkan data bahwa terdapat pengaruh hipnotis limajari terhadap tingkat stres di SMA N 12 Semarang.

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 terapi teknik hipnotis lima jari

terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA di SMA N 12 Semarang dan juga dapat dimanfaatkan sebagai literature untuk pengembangan penelitian atau riset selanjutnya.

2. Institusi

Penelitian ini menjadi informasi untuk universitas atau institusi pendidikan yang berkaitan dengan pengaruh terapi teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa-siswi SMA di siswa-siswi SMA baru di SMA N 12 Semarang.

3. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu manfaat berupa informasi pengetahuan bagi masyarakat untuk mengetahui tentang terapi teknik hipnotis lima jari terhadap siswa-siswi SMA pada siswa –siswi baru di SMA N 12 Semarang



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kesimpulan yang dapat diambil adalah:

1. Karakteristik responden

Umur responden yang paling banyak mengalami stres usia 16 tahun sebanyak 12 responden dengan frekuensi (46,7%) dan terendah berusia 15 tahun sebanyak 34 responden dengan frekuensi (43%)

2. Tingkat stres siswa-siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang sebelumnya mengalami stres berat.

3. Tingkat stres siswa-siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang sesudah mengalami stres ringan

4. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat stres siswa-siswi kelas 10 SMA N 12 Semarang sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dengan $p \text{ value} = (<0,05)$.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Terapi hipnotis lima jari dapat dijadikan salah satu terapi untuk meningkatkan asuhan keperawatan khususnya individu yang mengalami stres.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan bahan masukan dalam upaya menurunkan tingkat stres dan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dengan cara memberikan terapi hipnotis lima jari.

3. Bagi Mahasiswa

Sebaiknya aktif dalam menjelaskan terapi hipnotis lima jari dalam menangani masalah tingkat stres secara mandiri dengan keadaan rileks demi menjaga kesehatan

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Dalam melakukan penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel lain yang lebih variatif.
- b. Menggunakan kelompok kontrol dalam desain lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhrum, F. (2022). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. In *Tohar Media* (Issue Mi).
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Menggunakan Metode Berbasis Tree. *Journal of Informatics and Computer Science*, 05, 83–89.
- Arvianti, K. (2021). Hubungan Pengetahuan terkait dengan Gaya Hidup sehat dikalangan Mahasiswa FKM UI. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5, 70.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2020). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78.
<https://doi.org/10.29210/141700>
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624.
<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>
- Dewi, A. D. C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 771–781.
- Diah, A., & Kusrohmaniah, S. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala *Depression, Anxiety, And Stress Scale-42 (Dass-42) Versi Bahasa Indonesia Pada Sampel Emerging Adulthood ARINDA DIAH A, Dra. Sri Kusrohmaniah, M.Si., Ph.D., Psikolog*. 42.
- Dini, M. P., Fitryasari, R., & Asmoro, C. P. (2020). Dini, M. P., Fitryasari, R., & Asmoro, C. P. (2020). Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners : Studi Literatur. *Psych.Nurs. J.*, 2 (2). 78-91. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.22269>.

- Psychiatry Nursing Journal*, 2(2), 78–85. <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ>
- Fajariyah, N. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menjalani Ujian Di Sman-1 Dramaga Bogor*. 39–50.
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Mettā Sutta Terhadap Metode Pembelajaran Di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 2(1), 1–12.
- Hutagalung, M. A. K. (2022). Analisa Pembiayaan Gadai Emas Di Pt. Bank Syari'Ah Mandiri Kcp Setia Budi. *Jurnal Al-Qasd*, 1, 117.
- Keliat, B. A. (2023). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi Ke L. Edited by S. dkk Moorhead*. Jakarta: EGC.
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2020). *Buku Ajar*.
- Nurliza, A., Sari, N. Y., Karim, D., & Sari, T. H. (2024). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2), 167–178.
http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/6/SKR/th_terbit/00000000000000094563/2019
- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 79–89.
<https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.6206>
- Nyumirah, S., & Krishna, L. F. P. (2023). Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 765–772.
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.860>
- Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2022). Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9).
www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339–345.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Rahmawati, dwi selvi. (2024). *Pengaruh pemberian skor reward dan punishment terhadap kedisiplinan siswa kelas 5 min 3 ponorogo tahun ajaran 2023/2024*.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr->

institut.id/index.php/JEB

- Risdiyansyah, P Harianto¹, S., & Nurcahyani, N. (2020). Studi Populasi Monyet Ekor Panjang (*Macaca Fascicularis*) Di Pulau Condong Darat Desa Rangai Kecamatan Ketibung Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Sylva Lestari*, 2(1), 41. <https://doi.org/10.23960/jsl1241-48>
- Roihanah and Arsy. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Profesi Keperawatan*, 5(3), 248–253.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Siregar, R., & Telaumbnu, B. S. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. *Journal of Andalas Medica*, 2(1), 11–18. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Sujarwo. (2023). Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari. *RSJ Prof HB Saanin Padang*, April, 2–4.
- Suyono, D. (2020). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Ummah, M. S. (2021). buku ajar keperawatan kesehatan jiwa dan psikososial. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Vionalita, G. (2021). Kerangka Konsep dan Definisi Operasional. *Journal*, 1, 8–12.
- Vladimir, V. F. (2020). Indikator stres. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Wibisono, D., Ulum, F., & Megawaty, D. A. (2022). Pengukuran Kualitas Sistem Informasi Kasir Terhadap Layanan Konsumen Menggunakan Metode Crisp-Dm Variabel Servqual (Studi Kasus: Studio Foto Archa). *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi (JTSI)*, 3(4), page-page. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/JTSI>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>