Original Research

HEALTH INFORMATION : JURNAL PENELITIAN (HIJP)

Efektivitas Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban

The Effectiveness of Five-Finger Hypnosis on Reducing Anxiety in Adolescents at Nahdlatus Syubban Islamic Boarding School

Ruri Virdiyanti[1], Maulidah[2*], Nurjannah[3]

[1,2,3] Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia;
* Email korespondensi: idamaulidah2401@gmail.com

Kata kunci: Hipnosis Lima Jari, Remaja, Kecemasan.

Keywords: *Five-Finger Hypnosis, Adolescents, Anxiety.*

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN : 2085-0840
ISSN-e : 2622-5905
Periodicity: Bianual vol. 18 no. 1 2026
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id
Received : 14 November 2025
Accepted : 28 Februari 2026

Funding source: -
DOI : 10.36990/hijp.v18i1.1813
URL : https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp
Contract number: -

Ringkasan: Latar Belakang: Kecemasan pada remaja pesantren meningkat signifikan akibat tekanan akademik-spiritual dan adaptasi lingkungan berasrama, dengan prevalensi 39% berdasarkan survei nasional. Hipnosis lima jari sebagai intervensi nonfarmakologis berpotensi menurunkan kecemasan melalui relaksasi kognitif-fisik. **Tujuan:** Menguji efektivitas hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan remaja usia 15-18 tahun di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban. **Metode:** *Quasi-eksperimen pretest-posttest with control group* pada 36 remaja (18 intervensi, 18 kontrol). Kelompok intervensi menerima hipnosis lima jari 6 sesi (15 menit/sesi, 3x/minggu/2 minggu); kontrol relaksasi napas dalam. Instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS); analisis *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* (α=0,05). **Hasil:** Skor kecemasan intervensi turun dari 19,56 menjadi 9,33 (p=0,000); kontrol dari 16,33 menjadi 13,67 (p=0,000). Perbedaan antarkelompok posttest signifikan (p=0,010). **Simpulan:** Hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan remaja pesantren secara statistik, meski dibatasi *baseline* dan *confounding* jenis kelamin. **Saran:** Penelitian lanjutan gunakan RCT dengan sampel seimbang dan *follow-up* jangka panjang**.**

Abstrack: Background: *Anxiety in pesantren adolescents increases significantly due to academic-spiritual pressure and adaptation to the boarding environment, with a prevalence of 39% based on a national survey. Five-finger hypnosis as a nonpharmacological intervention has the potential to reduce anxiety through cognitive-physical relaxation.* ***Objective:*** *To test the effectiveness of five-finger hypnosis on reducing anxiety among adolescents aged 15-18 years at the Nahdlatus Shubban Islamic Boarding School.* ***Methods:*** *Quasi-experimental pretest-posttest with control group in 36 adolescents (18 interventions, 18 controls). The intervention group received 5-finger hypnosis 6 sessions (15 minutes/session, 3x/week/2 weeks); deep breath relaxation control. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument;*

Wilcoxon and Mann-Whitney analysis (a=0.05). ***Results:*** *The intervention anxiety score decreased from 19.56 to 9.33 (p=0.000); control from 16.33 to 13.67 (p=0.000). The difference between posttest groups was significant (p=0.010).* ***Conclusion:*** *Five-finger hypnosis was statistically effective in reducing anxiety of pesantren adolescents, although it was limited to baseline and gender confounder.* ***Suggestion:*** *Follow-up research using RCTs with balanced samples and long-term follow-up.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan komponen fundamental dalam keberlangsungan kehidupan manusia dan mencakup dimensi fisik, mental, sosial, serta spiritual. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitas (WHO, 2022). Dengan demikian, kesehatan mental menjadi fondasi utama bagi kesejahteraan individu dan masyarakat secara menyeluruh.

Namun, kesehatan mental saat ini menjadi salah satu isu global yang semakin mengkhawatirkan. Menurut WHO, lebih dari 450 juta orang di dunia mengalami gangguan mental dan perilaku, dengan sekitar 200 juta orang (3,65% dari populasi dunia) menderita gangguan kecemasan (Florensa et al., 2023). Meta-analisis global terbaru menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada anak dan remaja berkisar antara 6–20%, dengan kecenderungan meningkat pascapandemi COVID-19 (Racine et al., 2024). Di Indonesia, masalah kesehatan jiwa juga menunjukkan tren peningkatan signifikan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI) tahun 2020, terdapat 18.373 kasus kecemasan yang tercatat, diikuti oleh kasus depresi dan percobaan bunuh diri. Hasil survei Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) terhadap 14.988 responden dari tahun 2020 hingga 2022 menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental yang konsisten: tahun 2020 sebanyak 70,7%, tahun 2021 sebesar 80,4%, dan tahun 2022 mencapai 82,5%. Masalah kecemasan juga meningkat dari 68,8% pada 2020 menjadi 75,8% pada 2022, dengan prevalensi tertinggi pada perempuan (Budiarto et al., 2022).

Salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kecemasan adalah remaja, yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan fase yang kompleks karena melibatkan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional secara cepat dan dinamis. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun, sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada dalam rentang usia 10–18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memperluas rentang usia remaja hingga 24 tahun bagi mereka yang belum menikah. Pada periode ini, remaja mulai membangun identitas diri, mencari nilai-nilai kehidupan, dan berupaya mewujudkan cita-cita, namun di sisi lain menghadapi tekanan psikologis yang tinggi akibat tuntutan sosial, akademik, dan lingkungan (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling prevalen secara global, khususnya pada kelompok usia remaja. Laporan global terbaru menunjukkan bahwa kecemasan berkontribusi signifikan terhadap *years lived with disability* (YLDs) pada kelompok usia 10–19 tahun dan menjadi salah satu penyebab utama penurunan fungsi psikososial remaja (Patel et al., 2024). Tinjauan komprehensif di *World Psychiatry* menegaskan bahwa gangguan kecemasan remaja sering kali bersifat persisten dan berlanjut hingga dewasa apabila tidak ditangani secara dini dan tepat (Kieling & Rohde, 2024). Kondisi mental remaja di Indonesia memerlukan perhatian serius.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Jiwa Nasional Remaja Indonesia (I-NAMHAS), satu dari tiga remaja berusia 10–17 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi yang paling dominan, mencapai 3,7% (Budiarto et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, remaja yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tantangan tambahan berupa sistem pendidikan berasrama dengan disiplin tinggi, jadwal aktivitas padat, tuntutan akademik–spiritual, serta keterpisahan dari keluarga inti. Studi kuantitatif oleh Sari et al. (2019, hlm. 214–216) melaporkan prevalensi kecemasan sebesar 39% pada remaja pesantren, secara signifikan lebih tinggi dibandingkan remaja yang tinggal bersama orang tua (±20%). Data ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren merupakan konteks psikososial berisiko tinggi terhadap kecemasan remaja. Faktor penyebab kecemasan di pondok pesantren tidak hanya berasal dari lingkungan akademik dan sosial, tetapi juga dari sistem kehidupan yang lebih disiplin dan terstruktur.

Santri di pondok pesantren dihadapkan pada aktivitas padat seperti menghafal kitab, mempelajari hadis, berbahasa Arab, dan latihan khutbah. Aktivitas yang berorientasi pada pencapaian spiritual dan akademik ini sering menimbulkan tekanan emosional, terutama bagi santri baru yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan jauh dari keluarga. Hasil wawancara dengan beberapa remaja di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban mengonfirmasi mereka mengalami kecemasan akibat beban akademik, perpisahan dari orang tua, tekanan sosial, serta kekhawatiran gagal dalam ujian hafalan kitab.

Gangguan kecemasan yang tidak ditangani secara adekuat dapat berdampak luas. Secara psikologis, kecemasan berkaitan dengan gangguan konsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan regulasi emosi. Secara fisiologis, aktivasi kronis sistem saraf simpatis dapat memengaruhi keseimbangan neuroendokrin dan daya tahan tubuh. Secara akademik dan sosial, kecemasan berhubungan dengan penurunan prestasi belajar dan peningkatan risiko penarikan diri sosial (Suhadi & Pratiwi, 2020; Kieling & Rohde, 2024). Pada tingkat sosial, kecemasan juga berkontribusi terhadap rendahnya prestasi belajar, isolasi sosial, dan potensi munculnya perilaku maladaptif seperti menarik diri dari lingkungan. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang efektif, mudah diterapkan, dan sesuai konteks budaya pesantren sangat dibutuhkan.

Dalam konteks asuhan keperawatan, salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi relaksasi. Terapi ini bertujuan mengurangi ketegangan fisik dan emosional melalui berbagai teknik, termasuk hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan bentuk terapi yang memanfaatkan teknik hipnosis untuk memengaruhi pikiran bawah sadar individu agar mampu mengatasi stres, kecemasan, atau perilaku negatif (Royyan et al., 2022). Salah satu bentuk hipnoterapi sederhana yang telah dikembangkan dan terbukti efektif adalah hipnosis lima jari (*five-finger hypnosis*).

Hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan menyentuhkan jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang positif dan menyenangkan. Teknik ini memanfaatkan sistem limbik otak melalui stimulasi sensorik yang diteruskan ke hipotalamus, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf otonom dan mengurangi respon stres (Royyan et al., 2022). Beberapa penelitian membuktikan efektivitas hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Imamah (2023) menunjukkan bahwa terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyiyah Surakarta. Penelitian lain oleh Budiarto et al. (2022) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari membantu santri penghafal Al-Qur'an dalam menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, penelitian Azizah & Budiarto (2022) menemukan bahwa hipnosis lima jari dapat meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* pada remaja.

Selain itu, modifikasi teknik hipnosis lima jari dengan tambahan musik relaksasi juga dilaporkan memberikan efek yang lebih mendalam terhadap relaksasi dan penurunan kecemasan (Syaiful Anam & Bahrur Rosi, 2022). Tinjauan sistematis terbaru juga menekankan bahwa intervensi relaksasi pada

remaja menunjukkan hasil yang menjanjikan, tetapi kualitas bukti sangat dipengaruhi oleh desain penelitian dan konteks populasi (Murray et al., 2024). Musik relaksasi membantu menciptakan suasana tenang dan nyaman, memperkuat fokus pada sugesti positif, serta memperdalam kondisi relaksasi yang dicapai selama proses hipnosis. Dengan demikian, kombinasi antara hipnosis lima jari dan musik relaksasi dapat menjadi solusi potensial yang efektif, non-farmakologis, dan mudah diaplikasikan dalam setting pesantren.

Berdasarkan telaah literatur, terdapat beberapa celah penelitian yang jelas. Pertama, belum terdapat penelitian yang secara spesifik menargetkan remaja pesantren usia 15–18 tahun sebagai populasi utama. Kedua, sebagian besar penelitian hipnosis lima jari belum menggunakan desain pembanding yang memadai. Ketiga, integrasi teknik hipnosis sederhana dengan pendekatan relaksasi terstruktur dalam konteks pendidikan berasrama masih jarang diteliti, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi *research gap* tersebut dengan mengevaluasi intervensi hipnosis lima jari pada remaja pesantren usia 15–18 tahun dalam konteks lingkungan berasrama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*) yang kontekstual, aman, dan relevan secara budaya bagi remaja pesantren.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur keperawatan mengenai intervensi relaksasi untuk penanganan kecemasan pada remaja, serta memperkuat pemahaman tentang hubungan antara regulasi emosi dan teknik hipnosis sederhana. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat di lingkungan pesantren, untuk menerapkan terapi hipnosis lima jari sebagai alternatif intervensi non-obat yang efektif, efisien, dan aman dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen pretest-posttest with control group*. Desain ini membandingkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi (terapi hipnosis lima jari) dan kelompok kontrol (relaksasi napas dalam). Quasi-eksperimen dipilih karena sesuai kondisi lapangan yang sulit dikendalikan sepenuhnya, namun tetap memiliki validitas internal memadai (Sahir, 2021).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban, Provinsi Kalimantan Barat. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah remaja yang cukup besar serta lingkungan pesantren yang memungkinkan pelaksanaan intervensi secara terstruktur dan terkontrol. Waktu penelitian berlangsung pada bulan September hingga November 2025, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan data, pengolahan data, hingga penyusunan laporan penelitian dan publikasi.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh remaja di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban (556 orang). Sampel diambil dengan *stratified random sampling* berdasarkan usia dan kelas, dihitung via G*Power (α=0,05; power=0,80; d=0,5) menghasilkan 34 responden/kelompok; ditambah antisipasi *drop out*

menjadi 36 responden (18 intervensi, 18 kontrol). Kriteria eksklusi: santri non-asrama dan kecemasan berat.

Pengumpulan Sampel

Penelitian menggunakan desain *quasi-eksperimen pretest-posttest with control group*. Kelompok intervensi menerima terapi hipnosis lima jari, sedangkan kelompok kontrol menerima teknik relaksasi napas dalam, keduanya dengan durasi 15 menit/sesi, 3 sesi/minggu selama 2 minggu (total 6 sesi). Sebelum intervensi, kedua kelompok diukur tingkat kecemasan awal (*pretest*) menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Terapi hipnosis lima jari dilakukan berkelompok di ruang kelas pesantren yang tenang dan minim gangguan, oleh peneliti yang terlatih sesuai standar keperawatan jiwa, meliputi tahap persiapan, induksi relaksasi, sugesti positif melalui lima jari, dan terminasi. Teknik relaksasi napas dalam melibatkan pola napas perlahan (inspirasi dalam dan ekspirasi terkontrol), dipandu peneliti. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) dengan instrumen HARS yang sama pada kedua kelompok.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika keperawatan seperti *informed consent*, *autonomy, anonymity, confidentiality,* dan *justice* (Haryani & Setiyobroto, 2022). Responden menerima lembar persetujuan setelah penjelasan lengkap tentang tujuan, manfaat, prosedur, dan hak untuk menolak atau berhenti kapan saja tanpa konsekuensi. Identitas diganti kode khusus untuk kerahasiaan, dan data hanya untuk kepentingan penelitian. Nomer etik penelitian No. 020/KEPK-PK.PKP/X/D/2025.

Alat dan Bahan

Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yang terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur gejala kecemasan psikologis dan fisiologis. Setiap item dinilai menggunakan skala *Likert* dengan rentang skor 0–4, di mana skor total digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan responden.

Pengelolaan dan Analisis Data

Data yang terkumpul diolah melalui tahapan *editing, coding, processing, dan cleansing*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu menggunakan *Shapiro–Wilk*. Apabila data berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok (paired data) dan uji *Mann–Whitney U Test* untuk digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (independent data) (Sahir, 2021).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban yang berlokasi di Kota Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat, dengan jumlah santri sebanyak 556 orang. Total responden penelitian berjumlah 36 remaja yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Karakteristik Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban Yang Mengalami Kecemasan

Karakteristik	Kontrol		Intervensi	
	N	%	N	%
Usia				
15	4	22,2	5	27,8
16	5	27,8	4	22,2
17	4	22,2	5	27,8
18	5	27,8	4	22,2
Total	**18**	**100**	**18**	**100**
Kelas				
10	6	33,3	6	33,3
11	6	33,3	6	33,3
12	6	33,3	6	33,3
Total	**18**	**100**	**18**	**100**
Jenis kelamin				
Laki-laki	18	100	0	0
Perempuan	0	0	18	100
Total	**18**	**100**	**18**	**100**
Tingkat Kecemasan				
Kecemasan Ringan	4	22,2	4	22,2
Kecemasan Sedang	14	77,8	14	77,8
Kecemasan Berat	-	-	-	-
Total	**18**	**100**	**18**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 Responden berusia antara 15 hingga 18 tahun dengan distribusi usia yang relatif merata pada kedua kelompok. Berdasarkan tingkat pendidikan, masing-masing kelompok memiliki proporsi yang sama pada kelas 10, 11, dan 12, yaitu sebesar 33,3%. Berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar responden pada kedua kelompok mengalami kecemasan sedang sebesar 77,8%, dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebesar 22,2%.

Tabel 2. Perbedaan Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok intervensi			Kelompok kontrol		
	Mean	SD	Min-Max	Mean	SD	Min-Max
Pre	19,56	5,490	8-26	16,33	4,640	7-24
Post	9,33	4,058	2-14	13,67	5,053	5-21

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebesar 19,56 dengan standar deviasi 5,490 dan pada kelompok kontrol sebesar 16,33 dengan standar deviasi 4,640. Setelah diberikan perlakuan hipnosis lima jari, rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi menurun menjadi 9,33 dengan standar deviasi 4,058, sedangkan pada kelompok kontrol menjadi 13,67 dengan standar deviasi 5,053.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Intervensi	Kontrol
Pre Test	0,341	0,652
Post Test	0,069	0,040

Uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal (p *value* < 0,05), sehingga analisis dilanjutkan dengan uji nonparametrik *Mann–Whitney dan Wilcoxon.*

Tabel 4. Uji Berpasangan *Wilcoxon*

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	Mean Rank	p value	Mean Rank	p value
Pre-Post	9,50	0,000	9,00	0,000

Uji Wilcoxon digunakan untuk menilai perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama, dan hasil analisis menunjukkan nilai p = 0,000 pada kedua kelompok, yang menandakan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, dengan penurunan yang lebih besar terjadi pada kelompok intervensi (peringkat rata-rata 9,50) dibandingkan kelompok kontrol (9,00).

Tabel 5. Hasil Uji *Man Whitney* Tingkat Kecemasan

Karakteristik	Intervensi	Kontrol	
	Mean Rank	Mean Rank	*p value*
Pre	22,14	14,86	0,038
Post	13,97	23,03	0,010

Sementara itu, uji *Mann–Whitney* digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan antar kelompok, di mana sebelum intervensi tingkat kecemasan kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (p = 0,038), namun setelah diberikan hipnosis lima jari tingkat kecemasan kelompok intervensi menjadi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (p = 0,010), yang menunjukkan efektivitas intervensi dalam menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban. Teknik ini terbukti memberikan efek relaksasi yang signifikan, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada kelompok remaja di lingkungan pendidikan berbasis pesantren.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, dipengaruhi oleh usia, kelas, dan jenis kelamin. Usia 15–18 tahun merupakan periode transisi remaja awal yang ditandai pencarian jati diri dan ketidakseimbangan emosional, sehingga rentan mengalami kecemasan sedang hingga berat (Santrock, 2021). Fase ini ditandai dengan regulasi emosi yang belum optimal, sehingga remaja cenderung mudah merasa khawatir, takut, atau tidak dihargai, yang berkontribusi terhadap munculnya gejala kecemasan (Assyifa et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa usia kurang dari 25 tahun merupakan faktor risiko terjadinya kecemasan (Fitria & Ifdil, 2020).

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan awal (pre-intervensi) yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*mean* 19,56 vs 16,33; p=0,038). Ketidakseimbangan *baseline* ini berpotensi menjadi *confounding factor*, sehingga interpretasi terhadap efektivitas intervensi hipnosis lima jari perlu dilakukan secara hati-hati. Tanpa analisis

penyesuaian lanjutan seperti ANCOVA nonparametrik atau pendekatan *propensity score*, klaim efektivitas intervensi tidak dapat sepenuhnya dilepaskan dari pengaruh perbedaan awal antar kelompok. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya perbedaan penurunan kecemasan antar kelompok, bukan sebagai bukti kausalitas yang kuat.

Tingkat pendidikan juga memengaruhi kecemasan, di mana remaja kelas 12 cenderung lebih rentan karena menghadapi tekanan akademik menjelang ujian akhir, perencanaan masa depan, serta kegiatan pesantren yang padat. Kecemasan ini menimbulkan gangguan fisiologis dan psikologis seperti penurunan perhatian, kelelahan, dan gangguan tidur (Manurung & Siagian, 2020). Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini tidak dapat disimpulkan secara empiris, mengingat distribusi jenis kelamin antar kelompok tidak seimbang, di mana kelompok kontrol seluruhnya terdiri dari santri laki-laki, sedangkan kelompok intervensi seluruhnya santri perempuan. Kondisi ini merupakan *confounding* yang bersifat struktural, sehingga perbandingan langsung antar kelompok tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan mengenai perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, pernyataan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding laki-laki dalam penelitian ini hanya dapat dijelaskan berdasarkan dukungan literatur, bukan berdasarkan hasil analisis data penelitian ini sendiri (Assyifa et al., 2023; Setiawan & Imamah, 2023).

Intervensi hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan kecemasan pada remaja. Terapi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi fisik dan kognitif, termasuk aktivasi gelombang otak alfa dan theta, pengurangan aktivitas amigdala, dan peningkatan aktivitas sistem parasimpatis, sehingga menciptakan kondisi rileks dan nyaman (Asmara et al., 2019; Saswati et al., 2020). Selain itu, penggunaan afirmasi positif melalui lima jari meningkatkan keyakinan diri dan regulasi emosi, yang berkontribusi pada penurunan kecemasan secara signifikan dibanding kelompok kontrol yang hanya diberikan teknik tarik napas dalam (Nofrida, 2020; Indah, 2021).

Perbedaan efektivitas ini juga didukung oleh faktor lingkungan dan hubungan terapeutik, di mana kualitas komunikasi antara terapis dan responden, suasana nyaman, serta sikap kooperatif responden memperkuat hasil intervensi (Arselina et al., 2024). Sedangkan terapi tarik napas dalam terbatas pada relaksasi fisiologis dan tidak memengaruhi aspek kognitif, sehingga penurunan kecemasan bersifat parsial dan tidak menyeluruh (Mawarti & Yuliana, 2021).

Secara keseluruhan, hipnosis lima jari merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dan komprehensif dalam menurunkan kecemasan remaja. Terapi ini tidak hanya menurunkan gejala kecemasan, tetapi juga meningkatkan regulasi emosi dan kontrol diri, sehingga berpotensi diterapkan secara luas pada remaja di lingkungan pesantren maupun sekolah menengah atas. Temuan ini sejalan dengan literatur terkini tentang efektivitas hipnoterapi dalam pengelolaan kecemasan remaja (Setiawan & Imamah, 2023; Saswati et al., 2020).

Secara statistik, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *effect size* (r) sebesar 0,7, yang termasuk kategori besar dan mengindikasikan adanya pengaruh intervensi yang kuat. Namun, penelitian ini belum membandingkan secara langsung besaran efek tersebut dengan penelitian lain yang menggunakan intervensi sejenis. Selain itu, klaim bahwa hipnosis lima jari lebih efektif dibandingkan teknik tarik napas dalam belum didukung oleh pelaporan selisih skor penurunan (*delta score*) antar kelompok. Oleh karena itu, kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa hipnosis lima jari menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih besar, bukan superioritas absolut terhadap teknik relaksasi lainnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam menurunkan kecemasan remaja di lingkungan pesantren. Namun, keterbatasan metodologis seperti ketidakseimbangan skor awal, distribusi jenis kelamin yang tidak seimbang, serta ketiadaan analisis penyesuaian statistik perlu dipertimbangkan

dalam interpretasi hasil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat dan analisis yang lebih komprehensif untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari berhubungan dengan penurunan kecemasan pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatus Syubban, dengan penurunan skor lebih besar pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol. Namun, meskipun penurunan pada kelompok intervensi signifikan secara statistik, efektivitas klinisnya belum dapat dipastikan karena tidak adanya penetapan minimal *clinically important difference* (MCID) atau kriteria klinis baku lainnya, sehingga besaran manfaat klinis masih belum jelas.

Selain itu, perbedaan skor kecemasan awal yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol (19,56 vs 16,33) menunjukkan bahwa penurunan kecemasan tidak sepenuhnya dapat diatribusikan pada intervensi tanpa mempertimbangkan perbedaan *baseline*. Kesimpulan penelitian ini juga tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh remaja pesantren karena adanya *confounding* jenis kelamin, di mana kelompok kontrol hanya terdiri dari santri laki-laki dan kelompok intervensi hanya santri perempuan, sehingga membatasi penarikan kesimpulan umum mengenai efektivitas hipnosis lima jari pada populasi remaja secara keseluruhan sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeneralisasikan populasi dan menambah jumlah sampel.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan jumlah sampel yang seimbang antar kelompok (misalnya ≥60 responden per kelompok), serta distribusi jenis kelamin yang proporsional untuk mengurangi bias dan *confounding*.

Disarankan pula penggunaan analisis statistik yang mempertimbangkan perbedaan *baseline*, seperti ANCOVA nonparametrik, serta pelaporan *effect size* dan kriteria klinis yang relevan. Penggunaan instrumen *self-report* tambahan, seperti skala regulasi emosi atau stres psikososial, dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak intervensi. Penelitian mendatang perlu memasukkan evaluasi jangka menengah hingga panjang (misalnya follow-up 1–3 bulan) untuk menilai keberlanjutan efek hipnosis lima jari terhadap kecemasan remaja.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan.

Pendanaan

Pendanaan pada penelitian ini di danai secara mandiri oleh penulis.

Kontribusi Setiap Penulis

Seluruh nama yang tercantum didalam artikel ini berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi masyarakat mengenai gejala cemas. Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(4), 876–881. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008

Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), 12(1), 161–168.

Asmara, M. S., Rahayu, H. E., & Wijayanti, K. (2019). Efektivitas hipnoterapi dan terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil risiko tinggi. Proceeding URECOL, 329–334. https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1389

Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Homeostasis, 6(2), 333–340. https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980

Azizah, N., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap self-esteem dan self-efficacy pada remaja. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(4), 691–696. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10156

Budiarto, E., Ratnawati, & Natalya, W. (2022). Hipnosis lima jari sebagai upaya peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola stres. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Aphelion, 3(3), 207–212.

Cahyadi, A. (2017). Metode hipnoterapi dalam mengubah perilaku. Jurnal Ilmiah Syi'ar, 17(2), 73–82. https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.897

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. Journal ISTIGHNA, 1(1), 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Evan Wijaya, A., Asmin, E., & Saptenno, L. B. E. (2023). Levels of depression and anxiety in productive age. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(1), 150–156. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19. Jurnal Educatio, 6(1), 1–8. https://doi.org/10.29210/120202592

Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. Jurnal Kesehatan, 12(1), 112–117. https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125

Handayani, S. (2020). Dinamika perkembangan remaja. Kencana.

Lailatul Muarofah Hanim, & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 11(1), 41–48. https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362

Manurung, E., & Siagian, N. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan siswa SMA swasta terhadap pandemi COVID-19. Nursing Inside Community, 3(1), 8–14.

Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnosis lima jari pada klien ansietas. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 9(3), 297–304.

Muliani, N., & Lestari, A. (2023). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(2), 345–354.

Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan Islam. DEMOS, 1(1), 35–44. https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017

Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan klien diabetes melitus. Jurnal Endurance, 5(1), 136–145. https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632

Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 1(4), 80–94.

Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2015). Buku saku keperawatan jiwa. EGC.

Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi. Jurnal Health Sains, 1(5), 1–12.

World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. Brain Sciences, 9(4), 76. https://doi.org/10.3390/brainsci9040076