



Edukasi Pengontrolan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Terapi Hipnosis Lima Jari

Anxiety Control Education in Adolescents using Five-Finger Hypnosis Therapy

Prima Dian Furqoni^{*}, Rahma Elliya², Triyoso³, Rika Juana⁴, Yanti Fitria⁵,
Yunidha Puspita Sari⁶, Najamuddin Dalimunthe⁷

¹⁻⁷Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: prima@malahayati.ac.id*

Article History:

Received: April 13, 2025;

Revised: Mei 10, 2025;

Accepted: Juni 22, 2025

Online Available: Juni 24, 2025

Keywords: Anxiety, Adolescents.,
Five-finger hypnosis

Abstract: Anxiety in adolescents in Indonesia is an increasingly pressing mental health problem. According to the National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) conducted in 2022, around 15.5 million Indonesian adolescents aged 10 to 17 years experienced mental health problems in the past 12 months. Various factors, such as academic pressure, bullying, problems in family and peer relationships, and the influence of social media, often cause anxiety in adolescents. Five-finger hypnotherapy is a therapy that uses five fingers to help clients change their perception of their anxiety levels without the effects of dependency. Using five-finger hypnosis, combine the index finger and thumb to imagine a healthy body, the middle finger to imagine a loving and caring person, the ring finger to imagine achievements, awards, and praise that have been experienced, and the little finger to imagine the most beautiful place ever visited. The purpose of this activity is to increase adolescent knowledge and skills to overcome anxiety with five-finger hypnosis. The socialization method in the form of lectures and questions and answers is used in this activity with leaflets and flip charts. The results of the respondents' activities were very enthusiastic about the material presented and there were several respondents who asked questions. The conclusion of this educational activity was successful in increasing the knowledge and skills of adolescents in overcoming anxiety.

Abstrak

Kecemasan pada remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan mental yang semakin mendesak. Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022, sekitar 15,5 juta remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perundungan, masalah dalam hubungan keluarga dan teman sebaya, dan pengaruh media sosial, sering kali menyebabkan kecemasan pada remaja. Hipnoterapi lima jari adalah terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi mereka tentang tingkat kecemasan mereka tanpa efek ketergantungan. Dengan menggunakan hipnotis lima jari, gabungkan telunjuk dan jempol untuk membayangkan kesehatan tubuh, jari tengah untuk membayangkan orang yang menyayangi dan perhatian, jari manis untuk membayangkan prestasi, penghargaan, dan pujian yang pernah dialami, dan jari kelingking untuk membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja untuk mengatasi kecemasan dengan hipnosis lima jari. Metode sosialisasi berupa ceramah dan tanya jawab digunakan dalam kegiatan ini dengan media leaflet dan lembar balik. Hasil Kegiatan responden sangat berantusias mengenai materi yang disampaikan dan terdapat beberapa responden yang mengajukan pertanyaan. Kesimpulan dari Kegiatan edukasi ini berhasil dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengatasi kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan, Remaja., Hipnosis lima jari

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah fase kehidupan di mana seseorang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perkembangan yang dinamis dan perubahan besar dalam hal fisik, mental, sosial, dan emosional. Menurut klasifikasi yang dibuat oleh World Health Organization (WHO), usia remaja dalam hal ini berkisar antara 10 dan 19 tahun. Kecemasan pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian karena prevalensinya yang tinggi dan berdampak signifikan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan akademik remaja. Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut kerap menimbulkan stres, yang dapat memicu gangguan kecemasan (Rahmawati & Apriyan, 2024).

Kecemasan pada remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan mental yang semakin mendesak. Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022, sekitar 15,5 juta remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, gangguan kecemasan merupakan yang paling banyak terjadi, dengan prevalensi sebesar 26,7%. Anak perempuan mengalami kecemasan dengan prevalensi sebesar 28,2%, sedangkan anak laki-laki memiliki prevalensi sebesar 25,4% (Saswati et al, 2020).

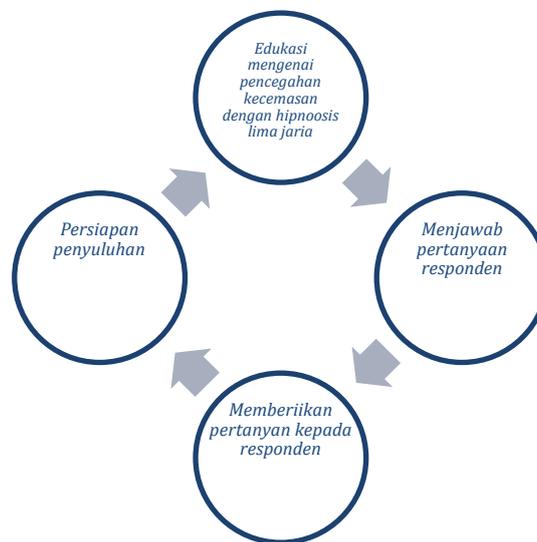
Berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perundungan, masalah dalam hubungan keluarga dan teman sebaya, dan pengaruh media sosial, sering kali menyebabkan kecemasan pada remaja. Terlepas dari fakta bahwa ini sangat umum, hanya sekitar 2,6 persen remaja yang meminta bantuan profesional untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Orang tua, pendidik, dan masyarakat harus meningkatkan kesadaran dan mendukung remaja saat mereka mengalami kecemasan. Remaja dapat membantu mengelola kecemasan mereka dan menghindari efek negatif jangka panjang dengan pendekatan yang sensitif dan akses ke layanan kesehatan mental yang cukup (Surahmat et al, 2023).

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi adalah beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan ini. Obat anti cemas, seperti anxiolitik anxiolytic, dapat membantu mengurangi anti cemas, tetapi mempunyai efek ketergantungan pada penggunaannya. Hipnoterapi lima jari adalah terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi mereka tentang tingkat kecemasan mereka tanpa efek ketergantungan. Beberapa contoh terapi nonfarmakologi termasuk psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, distraksi, relaksasi nafas dalam, dan relaksasi progresif. Dengan menggunakan hipnotis lima jari, gabungkan telunjuk dan jempol untuk membayangkan

kesehatan tubuh, jari tengah untuk membayangkan orang yang menyayangi dan perhatian, jari manis untuk membayangkan prestasi, penghargaan, dan pujian yang pernah dialami, dan jari kelingking untuk membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi.

2. METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam menangani kecemasan menggunakan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan dengan metode sosialisasi kepada responden. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi demonstrasi konseling kepada responden mengenai cara mengatasi kecemasan dengan menggunakan hipnosis lima jari. Selain itu siapkan pula media yang akan digunakan yaitu berupa leaflet dan lembar balik. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan remaja sebagai responden.



Gambar 1. Diagram proses edukasi

3. HASIL

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 15 Juni 2025 di Risma Gedung Meneng Raja Basa. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kembali mengenai isi penjelasan pemateri yang diajukan oleh moderator dan meminta responden untuk mengulangi cara terapi hipnosis lima jari. Dalam kegiatan edukasi tersebut disampaikan materi tentang pengertian kecemasan, penyebab, dampak, terapi hipnosis lima jari, manfaat dan cara melakukannya. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Selama kegiatan penyuluhan kesehatan, responden didampingi oleh fasilitator, dan seluruh responden terlihat sangat terlibat dalam mendengarkan dan memahami materi yang diberikan dan dapat mengulangi cara hipnosis lima jari dengan benar.

4. DISKUSI

Sebagaimana didefinisikan oleh World Health Organization remaja adalah fase perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dan secara umum mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sekarang orang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Remaja belajar menjadi diri mereka sendiri, berpikir lebih abstrak, dan menyesuaikan diri dengan peran dan norma sosial baru. Remaja lebih rentan terhadap stres dan tekanan emosional karena transisi yang penuh dinamika ini (Elliyah et al, 2024).

Kecemasan adalah reaksi psikologis yang umum. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi emosi yang ditandai oleh perasaan takut, tegang, dan ketakutan yang berlebihan terhadap suatu keadaan yang belum terjadi atau belum pasti. Kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan jika muncul secara berlebihan dan berkepanjangan, tetapi itu dapat bersifat adaptif pada tingkat tertentu. Remaja yang mengalami gangguan kecemasan sering menunjukkan gejala seperti kelelahan, kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan tidur, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka juga sering menghadapi tekanan besar untuk memenuhi ekspektasi sosial dan berprestasi di sekolah, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Pengalaman perundungan di lingkungan sosial atau sekolah dapat merusak harga diri dan menyebabkan kecemasan (Setiawan & Imamah, 2023).

Salah satu jenis terapi rekomendasi sederhana yang dikenal sebagai terapi hipnosis lima jari menggabungkan teknik relaksasi, afirmasi positif, dan prinsip dasar hipnosis untuk membantu orang, terutama anak-anak dan remaja, mengatasi stres, kecemasan, dan emosi negatif. Terapi ini disebut sebagai "lima jari" karena melibatkan sentuhan dan pemikiran pada lima jari tangan seseorang, dengan masing-masing jari mengacu pada pengalaman atau perasaan positif yang pernah mereka alami. Tujuan dari proses ini adalah untuk memanggil kembali kenangan menyenangkan, yang dapat membantu Anda merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan merasa aman saat menghadapi situasi yang penuh tekanan (Sukaraandini et al, 2022).

Terapi ini biasanya dilakukan dengan meminta orang untuk duduk dan rileks. Individu diminta untuk mengingat dan membayangkan peristiwa positif sambil menutup mata dan menarik napas dalam-dalam. Mereka dapat melakukan ini dengan bantuan terapis atau secara mandiri. Misalnya, ibu jari menunjukkan momen yang paling bahagia, jari telunjuk menunjukkan saat Anda aman, jari tengah menunjukkan saat Anda percaya diri, jari manis menunjukkan saat Anda tenang, dan jari kelingking menunjukkan saat Anda disayangi.

Selain itu, orang diberi pesan verbal seperti "Saya tenang", "Saya aman", atau "Saya mampu mengatasi ini" saat mereka menyentuh setiap jari. Karena individu berada dalam keadaan relaksasi mendalam, gagasan ini masuk ke alam bawah sadar, yang sedang dalam kondisi reseptif (Aristawati et al, 2022).

Terapi ini terkenal karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat bantu, dan dapat diajarkan kepada siapa saja, seperti guru, konselor sekolah, dan orang tua. Karena sifatnya yang non-invasif dan cocok untuk remaja yang kesulitan mengekspresikan emosinya secara verbal, terapi hipnosis lima jari mulai banyak diterapkan dalam lingkungan pendidikan dan konseling di Indonesia. Selain itu, teknik ini dianggap berhasil karena mampu mengirimkan sugesti positif ke pikiran bawah sadar, yang sangat memengaruhi respons emosional seseorang. Terapi ini dianggap dapat membantu mengubah pola pikir negatif dan membangun ketahanan mental terhadap stres atau kecemasan dengan berlatih secara teratur.



Gambar 2. Foto Kegiatan Edukasi Kesehatan



Gambar 3. Leaflet

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi ini berhasil dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengatasi kecemasan menggunakan hipnosis lima jari. Diharapkan kepada remaja dapat melakukan terapi ini saat merasa cemas sehingga angka kecemasan pada remaja akan menurun.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pengontrolan kecemasan menggunakan terapi hipnosis lima jari, khususnya Universitas Malahayati.

DAFTAR REFERENSI

- Aristawati, E., Huda, N., & Cahyono, B. D. (2022). Hipnosis lima jari untuk menurunkan derajat kecemasan bagi petani tambak bandeng Kota Pasuruan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(6), 1662–1667.
- Elliya, R., Rafli, M., Sakti, I. A., Istawala, A., Fajrianti, E., Fr, M. R., & Sumo, N. (2024). Penggunaan teknik 5 jari untuk mengatasi kecemasan di SMA Al-Azhar. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(4), 65–71.
- Rahmawati, A. N., & Apriliyan, I. (2024). Penerapan terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(4), 1641–1650.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 136–143.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan hipnosis lima (5) jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 80–94.
- Sukraandini, N. K., Candrawati, S. A. K., Citrawati, N. K., Mirayanti, N. K. A., & Subhaktiyasa, P. G. (2022). Optimalisasi kemandirian remaja dalam manajemen kecemasan melalui pendekatan mind terapi hipnosis lima jari dalam situasi pandemi COVID-19. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 26–31.
- Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita, R. (2023). Edukasi tentang mengatasi insomnia dengan terapi hipnosis lima jari pada siswa SMU. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(1), 129–135.