

**EFEKTIVITAS HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS NASIONAL**

SKRIPSI



Oleh:

NOVIANE INDAH SUSANTI

215401516134

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**EFEKTIVITAS HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA
SEMESTER AKHIR SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS NASIONAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

NOVIANE INDAH SUSANTI

215401516134

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

SKRIPSI
EFEKTIVITAS HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA
SEMESTER AKHIR SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS NASIONAL

Oleh:

NOVIANE INDAH SUSANTI

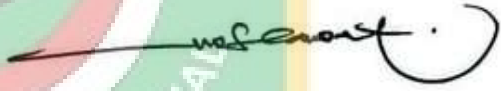
NPM: 215401516134

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 26 February 2025

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes


Dr. Bdn Vivi Silawati, SST., SKM., MKM

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat
Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir
Sarjana Kebidanan Universitas Nasional.

Nama Mahasiswa : Noviane Indah Susanti

NPM : 215401516134



PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat
Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir
Sarjana Kebidanan Universitas Nasional.

Nama Mahasiswa : Noviane Indah Susanti

NPM : 215401516134

Penguji 1

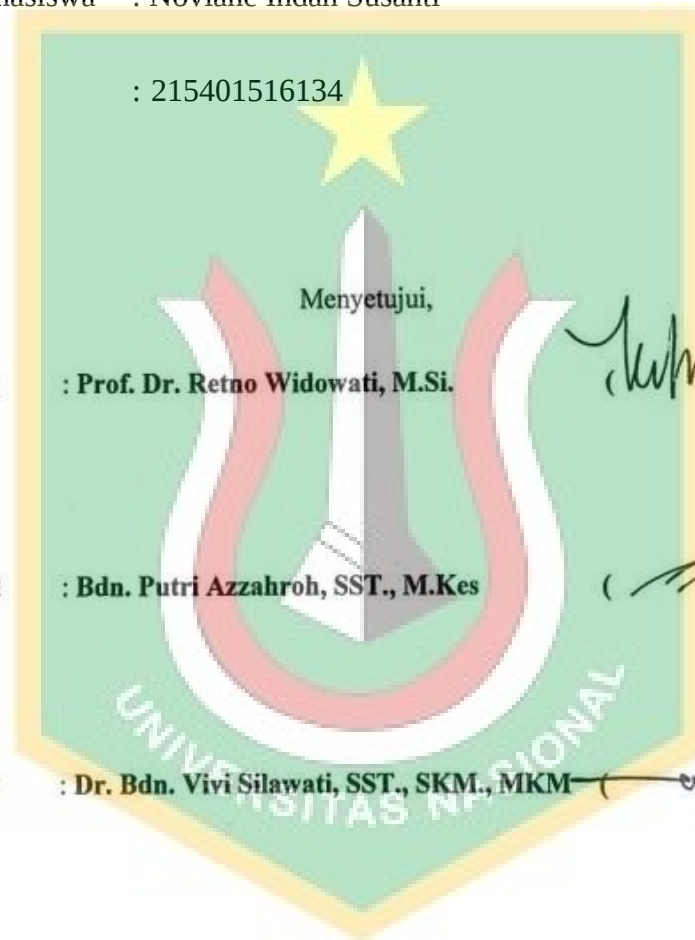
: Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Penguji 2

: Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes

Penguji 3

: Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Noviane Indah Susanti

NPM : 215401516134

Judul Penelitian : Efektivitas Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan

Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester

Akhir Sarjana Kebidanan Universitas Nasional.

Menyatakan yakni dengan skripsi ini tidak ada karyanya yang sudah diajukan guna mendapatkan gelar kesarjanaan yang lainnya ataupun di perguruan tinggi lainnya. Sepanjang pengetahuan saya, juga tak ada karya ataupun pendapat dengan pernah dituliskan ataupun diterbitkannya dari pihak lain, selain dengan cara tertulis diacukan di naskah ini serta disebutkan di daftar pustaka.

Jakarta, 26 Februari 2025



(Noviane Indah Susanti)

KATA PENGANTAR

Segala puji serta puji syukur di panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan seluruh umatnya, Tuhan semua alam serta Tuhan dari seluruh hal dengan sudah memberikan rahmat hingga karunianya hingga saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi yakni berjudul “Efektivitas Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Sarjana Kebidanan Universitas Nasional”.

Penulis sadar akan penulisan skripsi inipun tidak bisa terlaksanakan tanpa hadirnya Ridho Illahi, dukungannya, bantuan serta bimbingan di banyak kalangan, dengan itu di kesempatan inipun dengan kerendahan hati serta perasaan hormat dengan besar dengan mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” serta terima kasih dengan sebesar- besarnya bagi :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr.Retno Widowati, M.Si.
2. Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb.
3. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes. dengan juga selaku pembimbing 1 yang sudah berikan dorongan, saran serta ilmu saat tahapan pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM selaku pembimbing 2 dengan sudah berikan masukkan serta berikan dukungan penuhnya di pembuatan skripsi saya.

5. Ibu Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes selaku pembimbing akademiknya dengan senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
6. Semua dosen serta stafnya karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dengan sudah mengajari serta beri fasilitas tahap pembelajarannya di Kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
7. Terima kasih kepada suami tercinta Ir. Chairudin Ahmad Sukri, MKM, serta anak-anak tersayang dr. Cheryl Anandya Salzabilla, MMRS, dr.Muhammad Faridz Setiawan, MMRS dan Cheryn Adelyna Shakilla, S.Ked serta orang tua serta keluarga terkasih dengan selalu berikan doa serta dukungan terbaiknya.
8. Terima kasih kepada diri sendiri di usia yang tidak lagi muda telah berjuang dan bertahan selama 3,5 tahun menyelesaikan perkuliahan Sarjana yang ke-dua kali lintas jurusan dari Sarjana Komunikasi kemudian Sarjana Kebidanan kelas reguler dengan tepat waktu dan di waktu bersamaan juga menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa program Magister Management Rumah Sakit serta Magister Kesehatan Masyarakat, Akhirnya penulis menyadari yakni makhluk dengan tidak sempurna meminta maaf ketika adanya kesalahan baik dari teknik, formatnya maupun isi di penulisan skripsi ini. Besar keinginan penulis semoga skripsi ini bisa menghadirkan manfaat ke masyarakat.

Jakarta, 26 Februari
2025



(Noviane Indah Susanti)

ABSTRAK

EFEKTIVITAS HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR SARJANA KEBIDANAN UNIVERSITAS NASIONAL

Noviane Indah Susanti, Putri Azzahroh, Vivi Silawati

Latar Belakang: Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang banyak dialami pada usia remaja seperti mahasiswa. Kecemasan yang banyak dialami mahasiswa yaitu kecemasan akademik. Gejala kecemasan akademik yang dialami seperti tegang otot, gelisah, gugup, tidak tenang, sulit tidur, sakit kepala, pusing, sering marah, kelelahan dan gangguan pencernaan. Kecemasan akademik dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kurang motivasi, sehingga cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi pada akhirnya menurunkan kualitas akademik. Secara psikologis kecemasan juga dapat menyebabkan seseorang menjadi menutup diri terhadap lingkungan yang kemudian dapat membuat kecemasannya meningkat hingga menjadi depresi. Kecemasan akademik ini dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi yaitu terapi hipnosis lima jari..

Tujuan: Guna mengetahui efektifitas hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir sarjana kebidanan, Universitas Nasional.

Metodologi: Penelitian *quasi-experiment* ini menggunakan rancangan *two group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling berjumlah 28 mahasiswa terbagi dalam 2 kelompok yaitu 14 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 14 mahasiswa pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen intervensi hipnosis lima jari ini diberikan selama 2 hari dalam waktu kurang lebih selama 45 menit dengan menggunakan instrumen lembar skala HARS untuk mengukur tingkat kecemasan akademik. Uji Statistik yang digunakan yaitu *Paired Sampel T-Test* dan *Independent T-Test*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen *p-value* 0,005 dan kelompok kontrol *p-value* 0,000 < 0,05. Hasil uji *Independent Sample T-Test* pada *pre-test* *p-value* 0,127 dan pada *post-test* *p-value* 0,000 < 0,05.

Kesimpulan dan Saran: Terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada mahasiswa semester akhir Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional. Diharapkan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik agar dapat melakukan pengobatan non farmakologi dengan hipnosis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik.

Kata Kunci : Kecemasan akademik, Hipnosis lima jari, mahasiswa.

Kepustakaan : 77 pustaka (2013-2024)

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF FIVE FINGER HYPNOSIS IN REDUCING ACADEMIC ANXIETY IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM AT UNIVERSITAS NASIONAL

Noviane Indah Susanti, Putri Azzahroh, Vivi Silawati

Background: Anxiety is a mental health disorder commonly experienced during adolescence, such as in university students. A common form of anxiety in students is academic anxiety. Symptoms of academic anxiety include muscle tension, restlessness, nervousness, difficulty sleeping, headaches, dizziness, frequent anger, fatigue, and digestive problems. Academic anxiety can lead to a lack of motivation, causing students to procrastinate in completing final projects or theses, ultimately affecting academic quality. Psychologically, anxiety can also cause individuals to withdraw from their environment, which may escalate the anxiety and eventually lead to depression. Academic anxiety can be addressed using non-pharmacological treatments, such as the five-finger hypnosis therapy.

Objective: To determine the effectiveness of five-finger hypnosis in reducing academic anxiety in final-year students of the Bachelor of Midwifery Program at Universitas Nasional.

Methodology: This quasi-experimental study uses a two-group pre-test post-test design. Sampling was conducted using total sampling, resulting in 28 students divided into two groups: 14 students in the experimental group and 14 students in the control group. The experimental group underwent the five-finger hypnosis intervention for 2 days, with each session lasting approximately 45 minutes. The HARS scale was used to measure the level of academic anxiety. Statistical analysis was performed using Paired Sample T-Test and Independent T-Test.

Results: The statistical test using Paired Sample T-Test showed a significant difference in the level of academic anxiety before and after the intervention in the experimental group (p -value 0.005) and the control group (p -value $0.000 < 0.05$). The Independent Sample T-Test showed a pre-test p -value of 0.127 and a post-test p -value of $0.000 < 0.05$.

Conclusion and Recommendation: There is a significant difference in academic anxiety levels between the control and experimental groups of final-year students in the Bachelor of Midwifery Program at Universitas Nasional. It is recommended that students experiencing academic anxiety utilize non-pharmacological treatment, such as five-finger hypnosis, to reduce their academic anxiety levels.

Keywords: Mental health, Academic anxiety, Five-finger hypnosis, Students.

References: 77 References (2013-2024)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Institusi Terkait	7
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kecemasan Sebagai Gangguan Kesehatan Mental.....	9
2.1.1 Pengertian Kecemasan Akademik.....	10
2.1.2 Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Akademik	20

2.1.3 Klasifikasi Tingkat Rasa Cemas.....	22
2.1.4 Cara Mengukur Kecemasan	23
2.1.5 Dampak Dari Kecemasan Akademik	26
2.1.6 Hipnosis Lima Jari Guna Merendahkan Kecemasan Akademik	27
2.1.7 Mekanisme Hipnosis	31
2.1.8 Teknik Hipnosis Lima Jari	33
2.1.9 Frekuensi Hipnosis Lima Jari Guna Mengurangi Tingkat Kecemasan	36
2.10 Studi Terdahulu Hipnosis Lima Jari Guna Mengurangi Level Kecemasan Akademik	37
2.2 Kerangka Teori	38
2.3 Kerangka Konsep	40
2.4 Hipotesis penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
3.1 Metode, Jenis serta Desain penelitian.....	41
3.2 Populasi serta Sampel Penelitian.....	42
3.2.1 Populasi Penelitian.....	42
3.2.2 Sampel Penelitian.....	42
3.2.3 Teknik Sampling	43
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
3.3.1 Lokasi penelitian.....	44
3.3.2 Waktu Penelitian	44
3.4 Variabel Penelitian.....	44
3.5 Definisi Operasional Penelitian.....	45
3.6 Instrumen Penelitian	45
3.7 Prosedur Mengumpulkan Data	46
3.7.1 Tahap Studi Pendahuluan.....	46
3.7.2 Tahap Pra Penelitian.....	46
3.7.3 Tahap Penelitian	46
3.8 Pengolahan Data	48
3.9 Analisis Data	49
3.9.1 Uji Normalitas.....	49

3.9.2 Analisis Univariat.....	50
3.9.3 Analisis Bivariat.....	50
3.10 Etika Penelitian.....	50
BAB IV PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Analisis Univariat	52
4.1.2 Uji Normalitas	52
4.1.3 Analisis Bivariat	54
4.2 Pembahasan Analisis Univariat	56
4.2.1 Rata-Rata Nilai Tingkat Rasa Cemas Akademik Sebelum serta Setelah Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Eksperimen.....	56
4.2.2 Rata-Rata Nilai Tingkat Kecemasan Akademik Pengukuran Pertama dan Pengukuran Keduanya Di Kelompok Kontrol	58
4.3 Pembahasan Analisis Bivariat	59
4.3.1 Perbedaan Tingkat Rasa Cemas Akademik Sebelum Serta Setelah Di Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59
4.3.2 Perbandingan Tingkat Kecemasan Akademik Di Kelompok Eksperimennya Serta Kelompok Kontrol.	62
4.4 Keterbatasan Penelitian	64
BAB V SIMPULAN SERTA SARAN.....	65
5.1 Simpulan.....	65
5.2 Saran	66
5.2.1 Bagi Mahasiswa	66
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	66
5.2.3 Bagi Penelitian Lanjutan	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian rancangannya <i>Two-Group Pre-Test Pos-Test Control Group Design</i>	41
3.2 Definisi Operasional.....	45
4.1 Rata-Rata Nilai Tingkat Rasa Cemas Akademik Sebelum dan Sesudah Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Eksperimennya serta Kelompok Kontrol	52
4.2 Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Eksperimennya serta Kontrol Sebelum serta Setelah Hipnosis Lima Jari.....	53
4.3 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test Pre-Test dan Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimennya serta Kelompok Kontrol	54
4.4 Perolehan Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Perbandingan Tingkat Kecemasan Akademik <i>Pre-Test</i> serta <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimennya serta Kelompok Kontrol.....	55

DAFTAR GAMBAR

**Gambar
Halaman**

2.1	Mekanisme Kecemasan.....	18
2.2	Teori <i>Self Care</i>	27
2.3	Mekanisme Hipnosis.....	31
2.4	Teknik Hipnosis 5 jari	33
2.5	Kerangka Teori	39
2.6	Kerangka konsep penelitian	40



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
APAIS	: <i>Anxiety and Information Scale</i>
VAS-A	: <i>Visual Analog Scale for Anxiety</i>
STAI	: <i>Spielberger State-Trait Anxiety Inventory</i>
HPA	: <i>Hypothalamus Pituitary Axis (HPA)</i>
SM	: Simpati Medulari
NE	: <i>Norepinephrine</i>
LC	: <i>Locus Ceruleus</i>
CRH	: <i>Corticotrophine Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adenocorticotrophine Hormone</i>
BDNF	: <i>Brain Derived Neuron Factor</i>
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
GABA	: <i>Gamma Amino Butiric Acid</i>
PFC	: <i>Prefrontal Cortex</i>
DLPFC	: <i>Dorsolateral Prefrontal Cortex</i>
DMN	: <i>Default Mode Network</i>