

**EFEKTIFITAS METODE HIPNOTERAPI LIMA JARI (HP MAJAR)  
TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK REMAJA  
DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KABUPATEN MAGELANG**

Retna Tri Astuti, M. Khoirul Amin, Nurul Purborini  
Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang

**ABSTRAK**

Remaja merupakan masa peralihan dari anak ke tahap dewasa dimana perubahan ini menimbulkan berbagai stress tersendiri bagi individu yang mengalaminya. Stress yang dihadapi remaja tidak hanya terhadap perubahan fisiknya akan tetapi perubahan pada perkembangan kognitifnya. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh aplikasi metode hipnotis lima jari (HP-Majar) terhadap tingkat stress akademik pada remaja. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif manajemen stress yang dapat diterapkan sekolah maupun pelajar remaja dalam mengatasi stress akademik yang dihadapinya.

Desain penelitian yang digunakan adalah metode *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling* atau dengan jumlah sampel 60 (30 untuk intervensi dan 30 untuk kontrol). Perubahan tingkat stress akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi aplikasi metode hipnotis lima jari (HP-Majar) diukur untuk melihat pengaruh aplikasi tersebut pada pelajar yang mengalami tingkat stress akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p > 0.05$  yang berarti tidak ada perbedaan nilai rerata tingkat stress siswa antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi hipnotis lima jari.

Kata kunci: *remaja, hipnotis lima jari, tingkat stress*

**Pendahuluan**

Remaja merupakan masa untuk berusaha melepaskan diri dari ketergantungan dengan orang tua dan akan mulai mencari identitas dirinya. Masa remaja juga identik dengan “masa pemberontakan” atau masa *strom* dan *stress* karena banyaknya goncangan dan perubahan yang

cukup radikal dari masa sebelumnya (Soetjiningsih, 2010).

Stress yang dihadapi oleh remaja tidak hanya pada perubahan pada fisiknya akan tetapi juga pada perkembangan kognitifnya. Stress pada perkembangan kognitifnya lebih terfokus pada kemampuan akademisi yaitu prestasi di sekolah.

Stress akademik merupakan suatu keadaan dimana individu dalam hal ini remaja mengalami tekanan akademik berupa 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 negatif bagi siswa remaja yang mengalaminya.

Program penanganan stress yang dihadapi oleh siswa remaja sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya. Salah satu manajemen stress yang dapat dilakukan adalah dengan metode hipnotis lima jari (HP-Majar).

Beberapa penelitian mengemukakan tentang keuntungan hipnotis lima jari. Penelitian yang dilakukan oleh Noorkasiani (2014) dengan judul “Efektivitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi” pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan di Jakarta Timur menunjukkan hasil hipnotis lima jari

mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan p-value  $\alpha$  0,019. Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Sonia (2014) dengan judul “Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Laparotomi di Irna Bedah RSUP DR. M Djamil Padang”. Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan.

Berdasarkan masalah diatas dapat dirumuskan masalah: bagaimana pengaruh aplikasi metode hipnotis lima jari (HP-Majar) terhadap tingkat stress akademik siswa remaja.

### **Metode Penelitian**

Penelitian yang digunakan adalah “*Quasi experimental pre-post test control group*” (Dharma, 2011) dengan intervensi hipnotis lima jari.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan masing-masing responden berjumlah 30. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak

mendapatkan perlakuan, sedangkan kelompok intervensi adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa hipnotis lima jari. Dua kelompok tersebut mendapatkan *pre test* untuk mengukur stress akademik pada pelajar/remaja. Setelah intervensi, dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat stress remaja.

Penelitian ini menggunakan alat ukur stress akademis yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) untuk mengukur stress akademis yang dialami oleh siswa. *Student-life Stress Inventory* memiliki 51 item

yang terdiri dari lima kategori stressor dan empat kategori yang menanyakan reaksi terhadap stressor tersebut.

Variabel bebas penelitian ini adalah terapi hipnotis lima jari, sedangkan variabel terikat penelitian adalah tingkat stress. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini melalui pengukuran tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari kemudian dilakukan penilaian untuk melihat pengaruh terapi tersebut di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian di bahas dalam dua bagian, yaitu karakteristik responden, perbedaan rerata skor tingkat stres pada kelompok kontrol dan intervensi di SMK Muhammadiyah 2 Magelang

#### Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik Usia Siswa di SMK Muhammadiyah 2 Magelang (n=60)

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Maks
Usia	Kontrol	30	16,79	0,702	16-19
	Intervensi	30	17,03	0,964	16-19
Gender	Kontrol	30	1,00	0,000	1-1
	Intervensi	30	1,00	0,000	1-1

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata pada kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 orang

adalah 16,79 tahun dengan rentang usia paling muda 16 tahun dan paling tua 19 tahun dan pada kelompok

intervensi dengan besar sampel 30 orang adalah usia rata-rata 17,03 tahun dengan rentang usia paling muda 16 tahun dan paling tua 19 tahun. Jenis kelamin pada kedua kelompok adalah laki-laki sebanyak 30 orang.

Karakteristik responden secara umum dilihat dari data demografi dalam kuesioner penelitian. Karakteristik responden

juga menggambarkan uji homogenitas antara kelompok kontrol dan intervensi. Hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov data hasil penelitian diperoleh *p value* sebesar 0,260 ( $p > 0,05$ ) yang berarti distribusi data penelitian normal, sehingga uji statistik untuk menguji hipotesa penelitian menggunakan Independent T test.

### **Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Akademik**

Tabel 2. Hasil Analisis Uji T Pada Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Mean Differences	CI 95%		P
	$\pm$ SD	Lower	Upper	
Tingkat Stress Pretest	0.406 $\pm$ 2.47	-4.542	5.355	0.870
Tingkat Stress Posttest	0.417 $\pm$ 2.42	-4.433	5.267	0.864

Berdasarkan data dari Tabel 5.2, diperoleh hasil *p value* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnotis lima jari. Hasil analisis uji Independent T-Test diperoleh  $p > 0.05$ . Data ini menunjukkan bahwa tidak ada

perbedaan nilai rerata sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa intervensi hipnotis lima jari tidak memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat stress siswa.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 didapat 30 responden yang mengalami stress akademik. Hal ini dapat berpengaruh pada kondisi psikis orang tersebut (Purwati, 2012; Kristanti, 2013). Penelitian menghasilkan bahwa stress akademik dialami oleh remaja dengan rata-rata usia 17 tahun dengan jenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan Purwati (2012) yang menyatakan bahwa stress akademik ini dialami oleh semua orang dari usia kanak-kanak sampai usia dewasa, namun beliau juga menyampaikan semakin tinggi usia semakin tinggi tingkat stress.

Hasil uji Independent T Test dari penelitian ini diperoleh bahwa p value  $> 0.05$  yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan nilai rerata tingkat stress akademik siswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tidak adanya pengaruh terhadap tingkat stress akademik siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini karena karakteristik dari stressor akademik merupakan hal yang kompleks.

Menurut Agolla dan Ongori (2009) dalam Purwati (2012), sumber stress akademik meliputi tiga hal, yaitu manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Ketiga sumber ini jika dijabarkan meliputi banyak stressor, diantaranya tugas akademik, penurunan motivasi, ketidakadekuatan peran akademik, jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan tidak jelas, dan kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dari stress akademik siswa. Puspitasari (2013) dalam penelitiannya tentang hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja, menyampaikan bahwa manajemen waktu yang baik dapat mengurangi tingkat stress pada mahasiswa. Chrisyanti, Mustami'ah, & Sulistiani (2010) menyampaikan bahwa tuntutan akademik dan stress berbanding lurus, semakin tinggi tuntutan akademik maka akan semakin tinggi pula stress mahasiswa, namun dengan

penyesuaian diri yang baik akan mengurangi stress tersebut.

Faktor lain juga dapat mempengaruhi stress akademik seseorang, diantaranya yaitu keyakinan diri. Penelitian yang dilakukan Meigawati 2014 pada siswa kelas X SMAN Bandung tahun ajaran 2013/2014 menyampaikan bahwa keyakinan siswa yang positif dapat mengurangi stress akademik yang siswa alami. Hal senada disampaikan oleh Maslihah (2011) yang menyampaikan bahwa penyesuaian sosial dapat berpengaruh terhadap stress seseorang.

Sedangkan penelitian ini tidak memperhatikan dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dari stress tersebut.

Hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Keliat, 2010). Penatalaksanaan secara non farmakologi sangat dianjurkan digunakan karena tidak menimbulkan efek bagi organ tubuh

serta dapat dilakukan secara mandiri dimana saja, kapan saja pada tempat yang nyaman.

### **Simpulan dan Saran**

Stress adalah hal wajar dan normal yang dihadapi oleh individu dalam perjalanan kehidupannya. Stress membuat seseorang yang mengalaminya akan berpikir dan berusaha keras untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya merupakan sebuah respon adaptif untuk tetap bertahan.

Stress akademik merupakan suatu keadaan dimana individu dalam hal ini remaja mengalami tekanan akademik berupa 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 negatif bagi siswa remaja yang mengalaminya.

Program penanganan stress yang dihadapi oleh siswa remaja sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya. Salah

satu manajemen stress yang dapat dilakukan adalah dengan metode hipnotis lima jari (HP-Majar). Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan murah karena tidak membutuhkan alat maupun bahan khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari individu untuk melakukannya.

Pada penelitian yang kami lakukan tidak ditemukan perbedaan yang bermakna, dalam arti tidak

terdapat pengaruh diberikannya latihan hipnotis lima jari dengan stress akademik siswa.

Saran kepada peneliti berikutnya, diperlukan tindakan untuk mengontrol faktor perancu yaitu tingkatan stress, penyebab stress, lingkungan, waktu pelaksanaan hipnotis lima jari dan faktor yang mempengaruhi dari stress tersebut.

### **Daftar Pustaka**

- Chrisyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*, 12(03), 153-9.
- Dharma, K.L. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta, Trans InfoMedia.
- Gadzella (1994) untuk mengukur stress akademis yang dialami oleh siswa. *Student-life Stress Inventory*.
- Hardjana. (1994). *Stress tanpa distress: seni mengolah stress*. Yogyakarta: Kanisius
- Hastono, S. P. (2007). *Basic Data Analysis for Health Research*. Universitas Indonesia (UI): Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

- di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan (Journal Of Health Science)*, 10(21).
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Kristanti. (2013). Stres pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Online Psikologi*, Vol 1, No.2.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114
- Meigawati, D. (2014). *Profil Stres Akademik Ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Meikawati, W., & Mumpuni, P. (2010). Hubungan antara paparan gas buang kendaraan (pb) dengan kadar hemoglobin dan eritrosit berdasarkan lama kerja pada petugas operator wanita SPBU di wilayah Semarang Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6 (2).
- Mu'afiro, Adin, & Emilia. (2004). *Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher di ruang kandungan RSU Dr.Soetomo Surabaya*. <http://www.thedigilib.com>
- Noorkasiani, E. B. E. D. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 24-33.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.Edisi 4.Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Purwati, S. (2012). Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia. *Depok. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1
- Soetjningsih. (2010). *Bahan Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto



Sonia, G. (2014). *Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Irna Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang* (Doctoral dissertation, andalas university).

Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Penerbit: CV. Alfabeta

Wong D.L., Hockenberry M. Wilson D., Winkelstein M.L (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Edisi 6 Volume 1*. Jakarta: EGC