



## PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS V (LIMA) DI SDN MELONG MANDIRI 4 KOTA CIMAH

Juju Juhaeriah<sup>1</sup>, Muhammad Tajulfikri<sup>1</sup>, Dyna Apriany<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners<sup>1</sup> Stikes Jenderal A. Yani Cimahi  
<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan (D3), Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi  
nala\_snonk@yahoo.co.id

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Proses pendidikan di sekolah sering diadakan ujian untuk mengetahui hasil belajar salah satunya adalah Ujian Kenaikan Kelas (UKK). UKK dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan oleh para siswa, yang akan menimbulkan perasaan takut dan cemas karena adanya peningkatan dari sisi materi yang diberikan di tingkat selanjutnya, serta ada standar nilai yang harus dicapai. Selain itu siswa mempersiapkan pelaksanaan UKK sebagai syarat menentukan lulus atau tidaknya peserta didik dalam kenaikan kelas yang lebih tinggi, hal ini yang menjadi suatu beban bagi peserta didik. Peserta didik dapat mengalami kecemasan karena mereka membayangkan UKK tersebut sebagai beban atau ancaman. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan anak usia sekolah 7-12 tahun sebanyak 9,8%. Berdasarkan fenomena di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi, dari 16 siswa terdapat 6 siswa mengalami cemas menjelang ujian ditandai tangan gemetar dan 4 siswa berkeringat dingin. **Tujuan :** untuk mengatasi kecemasan pada anak usia sekolah dalam menghadapi Ujian Kenaikan Kelas di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi. **Metode :** Desain penelitian *Quasi Experiment* dengan jenis rancangan *non-equivalent with control group design*, teknik pengambilan sampel *non random sampling* sebanyak 36 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 intervensi dan 18 kontrol. Terapi Hipnosis lima jari diberikan selama 5 kali pertemuan dengan durasi 10-15 menit per hari kepada kelompok intervensi, pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, alat untuk mengukur kecemasan menggunakan kuesioner *SCAS (Spence Children's Anxiety Scale)*, analisis data menggunakan analisis univariat (*mean*) dan analisis bivariat (*parametric t independent*). **Hasil :** Rerata pada kelompok intervensi, tingkat kecemasan pada siswa SD sebelum intervensi adalah 38,56 dan sesudah intervensi adalah 23,19, rerata tingkat kecemasan pada siswa SD kelompok kontrol sebelum adalah 37,50 dan sesudah 37,25. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p value = 0,001 < 0,05*. **Kesimpulan :** Terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi UKK. **Saran :** Terapi hipnosis lima jari dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah kelas V (Lima) dalam menghadapi UKK.

Kata kunci : Kecemasan, Terapi Hipnosis Lima Jari, Ujian Kenaikan Kelas

### ABSTRACT

**Background:** The education process in schools is often held exams to find learning outcomes, one of which is the Grade Promotion Examination. Grade Promotion Examination is considered as something scary by students, which will cause feelings of fear and anxiety because of an increase in the material given at the next level, and there are standard grades that must be achieved. In addition, students perceive the implementation of Grade Promotion Examination as a need to decide whether students pass or not in a higher grade promotion, this is a burden for students. Students can experience anxiety because they imagine the Grade Promotion Examination as a burden or a threat. The results of Basic Health Research in 2018 showed that anxiety disorders of school age children 7-12 years were 9.8%. Based on the phenomenon at SDN Melong Mandiri 4, Cimahi City, out of 16 students, 6 students experienced anxiety before the exam, marked by shaking hands and 4 students sweating cold. **Objective:** to overcome



anxiety in school-age children in facing the Graduation Test at SDN Melong Mandiri 4, Cimahi City. **Method:** Quasi-experimental research design with non-equivalent control group design, non-random sampling technique of 36 respondents divided into 2 groups, namely 18 interventions and 18 controls. Five-finger hypnosis therapy was given for 5 meetings with a duration of 10-15 minutes per day to the intervention group, the control group was not given intervention, the tool for measuring anxiety used the SCAS (Spence Children's Anxiety Scale) questionnaire, data analysis used univariate analysis (mean) and bivariate analysis (parametric t independent). **Results:** The average level of anxiety in the intervention group, the level of anxiety in elementary school students before the intervention was 38.56 and after the intervention was 23.19, the mean level of anxiety in the control group primary school students before was 37.50 and after 37.25. There was a significant difference between the intervention group and the control group with  $p$  value = 0.001 < 0.05. **Conclusion:** Five finger hypnosis therapy can reduce students' anxiety in facing Grade Promotion Examination. **Suggestion:** Five finger hypnosis therapy can be used as an intervention to help reduce the level of anxiety in grade V (Five) school-age children when facing Grade Promotion Examination.

*Keywords: Anxiety, Five Finger Hypnosis Therapy, Graduation Test*

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk memperoleh pendidikan, selain tempat untuk memperoleh pendidikan sekolah dapat menjadi sumber masalah bagi siswa yang memicu stres pada anak (Desmita, 2010). Para siswa dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan yang cepat, sehingga membuat siswa mengalami masa-masa yang penuh stres. Selama proses pendidikan di sekolah sering diadakan ujian hasil belajar. Ujian tersebut dilakukan untuk mengetahui prestasi belajar atau kecakapan baru yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Adapun untuk mengukur atau mengevaluasi hasil belajar siswa-siswi adalah dengan dilaksanakannya beberapa ujian, yaitu ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian kenaikan kelas (UKK) dan ujian nasional (UN), ujian tersebut dapat membuat siswa mengalami kecemasan. Ujian Kenaikan Kelas dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan oleh para siswa, yang akan menimbulkan perasaan takut dan cemas karena adanya peningkatan dari sisi materi yang diberikan di tingkat selanjutnya, serta ada standar nilai yang harus dicapai. Selain itu siswa mempersepsikan pelaksanaan Ujian Kenaikan Kelas sebagai syarat menentukan lulus atau tidaknya peserta didik dalam kenaikan kelas yang lebih tinggi, hal ini yang menjadi suatu beban bagi peserta didik. Peserta didik dapat mengalami kecemasan karena mereka

membayangkan UKK tersebut sebagai beban atau ancaman (Permanasari, 2013).

Hasil Penelitian Retno (2015) menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa sekolah dasar mengalami kecemasan tingkat sedang menghadapi UKK. Penelitian lain menunjukkan bahwa salah satu SD di Banjarnegara mengalami kecemasan tingkat sedang dalam menghadapi Ujian Kenaikan Kelas (Permanasari, 2013)<sup>2</sup>. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Prabuwati (2016) menunjukkan bahwa salah satu SD di Yogyakarta mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan seperti sering buang air kecil, berkeringat, dan gemetar dalam menghadapi Ulangan Tengah Semester (UTS).

Salah satu masalah psikososial yang banyak dialami oleh anak-anak dalam kehidupan sehari-hari adalah kecemasan, misalnya saat akan menghadapi ujian. Prevalensi kecemasan pada anak-anak di Amerika sekitar 15%-25%. Tingginya angka kejadian kecemasan tersebut, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup anak. (Rapaport, 2009 dalam Stuart, 2013).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 9,8%<sup>6</sup>. Usia sekolah mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2018). Jawa Barat prevalensi



gangguan mental emosional mencapai 12,1% (Risksdas, 2018). Menurut (Keliat dkk, 2011). Kecemasan (ansietas) adalah suatu kondisi tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar. Kecemasan ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan terapi relaksasi. Teknik terapi relaksasi yang dilakukan yaitu dengan terapi hipnotis lima jari (Suyatmo, 2009).

Dampak negatif kecemasan pada anak usia sekolah akan mengalami gangguan fisik (somatik) seperti gangguan pencernaan, sering buar air, gemetar bahkan pingsan. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan menjadi faktor penghambat dalam belajar (Hill dalam Pratiwi, 2014). Oleh karena itu banyak upaya-upaya yang harus kita lakukan untuk mengatasi kecemasan pada anak, yaitu salah satunya dengan Terapi Hipnosis Lima Jari.

Hipnosis adalah adanya kekuatan sugesti/keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan (Keliat, 2011). Didalam hipnoterapi terdapat terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu hipnosis lima jari, teknik terapi hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stres (Hastuti dan Arumsari, 2015).

Metode hipnosis lima jari dapat dilakukan  $\pm 10$  menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan

mengenang saat anak merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat anak pertama kali mengalami kemesraan dengan keluarga atau orang-orang yang disayangnya, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat anak mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2011).

Hasil studi pendahuluan, SDN Melong Mandiri 4 memiliki jumlah siswa-siswi sejumlah 820 orang. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru wali kelas di kelas V di SDN Melong Mandiri 4 tentang indeks prestasi (nilai rata-rata akhir) per semester khususnya kelas V. Didapatkan data nilai rata-rata akhir sebagai berikut: 2016/2017 semester ganjil adalah 74, semester genap 75. 2017/2018 semester ganjil 73, semester genap 72. 2018/2019 semester ganjil 72. Indeks prestasi siswa mengalami penurunan yang signifikan, ada 2 siswa yang tidak naik kelas pada tahun 2017/2018 dikarenakan siswa kurang bisa mengikuti proses belajar dan malas untuk pergi sekolah, dengan alasan karena siswa mengalami broken home sehingga kurangnya perhatian dari keluarga khususnya orang tua. Hasil wawancara dengan 10 siswa kelas V dalam menghadapi ujian, didapatkan lima siswa tidak mengalami kecemasan dan tidak ada tanda gejala fisik tertentu, tiga siswa merasakan kecemasan dengan tanda gejala fisik gelisah, badan berkeringat, bibir dan kaki gemetar, dua siswa mengatakan sulit saat mengerjakan soal ujian dikarenakan kurangnya konsentrasi pada saat belajar, satu siswa mengalami kecemasan dengan tanda gejala ringan yaitu tremor halus pada tangan dan tidak dapat duduk tenang karena memikirkan soal ujian.

Permasalahan mengenai kecemasan di atas dapat dikurangi dengan penanganan yang efektif, karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas V dalam menghadapi Ujian Kenaikan Kelas di SDN Melong Mandiri 4 Cimahi Selatan".



Berdasarkan fakta yang telah diuraikan tersebut, tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah dalam menghadapi Ujian Kenaikan Kelas. Adapun tujuan khususnya adalah; (1) Mengetahui rata-rata nilai kecemasan pada anak usia sekolah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi Hipnosis Lima Jari pada kelompok eksperimen. (2) Mengetahui rata-rata nilai kecemasan pada anak usia sekolah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi Hipnosis Lima Jari pada kelompok kontrol. (3) Mengetahui perbedaan nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi Hipnosis Lima Jari terhadap anak usia sekolah dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah desain *quasi-experiment*, dengan rancangan penelitian adalah *non equivalent control group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan dalam menghadapi UKK pada anak usia sekolah kelas V.

Populasi penelitian ini adalah anak usia sekolah kelas V di SDN Melong Mandiri 4 Cimahi dan berdasarkan pengambilan data didapatkan populasi sebanyak 132 orang siswa kelas V aktif tahun akademik 2018/2019. Teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan rancangan *purpose sampling*. Sampel dalam penelitian adalah anak usia sekolah kelas V yang mengalami kecemasan tingkat ringan – sedang di SDN Melong Mandiri 4 Cimahi. Jumlah sampel sebanyak 16 responden yang mengalami kecemasan dalam menghadapi UKK dan 2 responden dijadikan sebagai drop out (pengganti) apabila ada salah satu dari 16 responden yang berhalangan, dan pengukuran ini dilakukan dengan teknik diukur sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Komunikatif

- 3) Sehat jasmani
  - 4) Sedang mengalami cemas ringan – sedang
- b. Kriteria Eksklusi
- 1) Menderita penyakit fisik atau penyerta yang lain seperti : depresi, skizoprenia dan penyakit lainnya.
  - 2) Menjalani pengobatan non-farmakologi yang lain seperti terapi relaksasi progresif, yoga, terapi relaksasi dan lain-lain.

### Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah peneliti dalam mengumpulkan data dilakukan dengan cara sebagai berikut:

#### a. Tahap Pra Intervensi

- 1) Peneliti melakukan permohonan izin kepada Kepala Sekolah SDN Melong Mandiri 4 Cimahi Selatan
- 2) Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan selama 6 hari pada tanggal 13 - 18 Mei saat dilaksanakannya Ujian Kenaikan Kelas.
- 3) Peneliti memperkenalkan diri.
- 4) Peneliti memberikan penjelasan (*informed consent*) terlebih dahulu.
- 5) Setelah melakukan (*informed consent*), peneliti mengajukan surat permohonan untuk menjadi responden. Pada penelitian ini semua responden tidak ada yang menolak untuk dijadikan sebagai responden.
- 6) Peneliti dibantu oleh 3 orang partner atau rekan, partner tersebut yang membantu selama proses pemberian intervensi dan berperan untuk mengondisikan dan mengawasi seluruh responden saat proses pelaksanaan intervensi.
- 7) Peneliti melakukan pengukuran kecemasan ringan – sedang untuk menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi peneliti.
- 8) Selanjutnya peneliti mengukur kecemasan dengan instrumen SACS (*Spence Children's Anxiety Scale*) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan sebagai data (*pre test*) pada



hari pertama dengan cara membagikan kuesioner.

b. Tahap Intervensi

- 1) Peneliti mengumpulkan 16 responden, masing-masing dari 4 kelas siswa kelas 5 (lima) yang dipilih adalah 4 orang dan dikumpulkan di satu kelas.
- 2) Peneliti menyiapkan terlebih dahulu media elektronik untuk dilakukannya terapi hipnosis lima jari, seperti *Sound System* dan *Smartphone*.
- 3) Prosedur intervensi dilaksanakan di suatu kelas selama 5 hari dengan durasi pemberian selama 10 menit dan dilakukan setiap pagi hari sebelum dilaksanakannya ujian.

c. Tahap Post Intervensi

Setelah pemberian intervensi selesai selama 6 hari peneliti memberikan form kuesioner (post test) untuk mengukur kecemasan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada hari ke 6.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *SACS (Spence Children's Anxiety Scale)*. *SACS* digunakan sebagai alat untuk mengukur kecemasan pada responden. dimana instrumen ini tujuannya untuk mengukur persepsi responden terhadap fenomena yang dialami (Hidayat, 2009). Dalam skala likert responden memilih salah satu jawaban yang telah disediakan. Terdapat pertanyaan positif dan negatif. Dimana pertanyaan positif: tidak pernah (skor 4), kadang – kadang (skor 3), sering (skor 2) dan selalu (skor 1) sedangkan pertanyaan negatif tidak pernah (skor 1), kadang-kadang (skor 2), sering (skor 3) dan selalu (skor 4). dan digolongkan kedalam tingkat cemas, yaitu tidak ada kecemasan/normal, cemas ringan, cemas sedang, dan cemas berat. Hasil skor keseluruhan diubah kedalam daftar kecemasan yang telah ditentukan.

Analisis Data yang digunakan yaitu Analisis univariat dan analisis bivariate. Analisa

univariat dalam penelitian ini menggambarkan tingkat cemas pada siswa kelas V SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi. Serta menilai tingkat cemas pada siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada kelompok kontrol. Pada penelitian ini didapatkan pada kelompok intervensi nilai mean pretest 38.56 dan nilai mean posttest 23.19. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean pretest 37.50 dan nilai mean posttest 37.25.

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisa pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah dasar dalam menghadapi ujian. Distribusi data tiap variabel adalah normal dengan nilai  $p > 0,096$  (pretest kelompok intervensi),  $p > 0,133$  (pretest kelompok kontrol),  $p > 0,208$  (posttest kelompok intervensi),  $p > 0,082$  (posttest kelompok kontrol). Maka peneliti menggunakan uji statistik *parametrik* dengan menggunakan uji *t-independent*.

Hasil uji *t independent* didapatkan nilai *p value*  $< 0.005$  (*p value* 0.000). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat 32 anak yang menjadi responden dan 4 anak sebagai *drop out*. 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 16 responden dalam kelompok intervensi yang diberikan intervensi hipnosis lima jari dan 16 responden dalam kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi hipnosis lima jari. Penelitian ini dilakukan pada 13 Mei - 18 Mei tahun 2019. Hasil penelitian dijelaskan dalam bentuk tabel, berikut hasil penelitian yang didapatkan



**Tabel 1 : Rerata kecemasan siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi Tahun 2019.**

Variabel	Kelompok	Terapi	n	Mean	SD	Min-Max
Kecemasan	Intervensi	Sebelum	16	38.56	8.350	27-60
		Sesudah		23.19	6.047	15-35

Hasil analisis tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata kecemasan pada 16 responden sebagai kelompok intervensi. Dimana rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari adalah 38.56 dengan nilai minimal 27 dan 60. Sedangkan

setelah diberikan terapi hipnosis lima jari kecemasan menurun menjadi 23.19 dengan nilai minimal 15 dan maksimal 35. Terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu sebesar 15.37.

**Tabel 2 : Rerata kecemasan siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi Tahun 2019.**

Variabel	Kelompok	Terapi	n	Mean	SD	Min-Max
Kecemasan	Kontrol	Sebelum	16	37.50	8.501	26-59
		Sesudah		37.25	7.000	28-51

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata kecemasan pada 16 responden sebagai kelompok kontrol. Dimana rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol sebelum intervensi adalah 37.50 dengan nilai

minimal 26 dan maksimal 59. Sedangkan nilai rata-rata kecemasan sesudah intervensi adalah 37.25 dengan nilai minimal 28 dan maksimal 51. Terdapat penurunan yang alami pada kelompok kontrol yaitu sebesar 0.25.

**Tabel 3 : Perbedaan rerata kecemasan pada siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi tahun 2019.**

Variabel	Kelompok	Terapi	n	Mean	P Value
Kecemasan	Intervensi	Sesudah	16	23.19	0.001
	Kontrol			37.25	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik didapatkan dari 16 responden nilai rerata kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari adalah Mean 23.19, Standar Deviasi didapatkan 6.047 dengan nilai minimal 15 dan nilai maksimal 35. Sedangkan pada kelompok kontrol sesudah dilakukan intervensi terapi hipnosis lima jari adalah Mean 37.25, Standar Deviasi didapatkan 7.000 dengan nilai minimal 28 dan nilai maksimal 51. Pada tabel diatas terlihat perbedaan nilai rerata post akhir antara

kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik menggunakan uji parametrik T Independen didapatkan nilai *p value* 0.001, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata hasil nilai kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

- Gambaran rerata kecemasan pada siswa kelas V SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi**



Hasil penelitian pada 16 responden pada kelompok intervensi saat dilakukan pengukuran kecemasan *pretest* (sebelum) diberikan intervensi adalah 38.56, dengan nilai skor terendah 27 dan nilai skor tertinggi 60 yaitu dalam kategori cemas ringan - sedang - berat. Pada saat dikaji, 16 siswa sebelum menghadapi ujian didapatkan 8 siswa terlihat lemas dan pucat serta sering buang air kecil dan tidak enak perut, 4 siswa merasa pusing dan lemas tanpa alasan, 2 siswa mengatakan sulit untuk tidur pada saat malam hari.

Hal ini sejalan dengan teori kecemasan tentang faktor penyebab kecemasan menurut (Agustiar et.al., 2010) tentang kecemasan anak usia sekolah yang menghadapi UKK yang menjadi penghambat belajar dan mengganggu kinerja fungsi psikologis anak seperti konsentrasi, mengingat, takut akan kegagalan, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Hasil penelitian pada siswa kelas V pada 16 responden dalam menghadapi ujian kenaikan kelas mengalami penurunan dengan nilai rerata yang didapat pada kelompok intervensi saat *posttest* (sesudah) diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari adalah 23.19 dengan nilai skor terendah 15 dan nilai skor tertinggi 35 yaitu dalam kategori normal - cemas ringan. Penurunan yang terjadi sebelum dilakukan intervensi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi adalah 15.37. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas mengalami penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan dengan pemberian intervensi terapi hipnosis lima jari.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Hastuti dan Arumsari (2015) tentang mekanisme terapi hipnosis lima jari yaitu, suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon endorphin yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres dan cemas. Di dukung

oleh teori Retno (2015) kunci dari hipnosis adalah adanya kekuatan sugesti/ keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan.

Prosedur terapi hipnosis lima jari yang dilakukan peneliti pada 16 responden selama 5 kali dalam 1 minggu mencapai penurunan tingkat cemas yang diharapkan, sehingga dapat memberikan penurunan terhadap kecemasan pada siswa kelas V SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Evangelista dkk (2016) tentang hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktek mandiri Mulyorejo Sukun Malang sebelum hipnosis 5 jari bahwa dari 6 responden, 5 responden (83%) dan 1 responden (17%) mengalami kecemasan sedang, sesudah hipnosis 5 jari terhadap (83%) 5 responden berubah jadi tidak ada kecemasan dan (17%) 1 responden, dengan nilai signifikan 0,043 yang berarti lebih kecil dari signifikan 0,05. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah dkk (2018) tentang hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII sebelum menghadapi Ujian Nasional (UN) di SMA Negeri 8 Surakarta didapatkan hasil sebelum dilakukan hipnosis lima jari, 3 siswa (15%) tidak cemas, 12 siswa (60%) kecemasan ringan, 5 siswa (25%) kecemasan sedang. Setelah dilakukan hipnosis lima jari 19 siswa (95%) tidak cemas, 1 siswa (5%) cemas ringan, diperoleh  $p\text{ value} = 0,00 \leq 0,05$ .

Hasil penelitian sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari terhadap 16 siswa mengalami penurunan kecemasan dengan nilai rerata sebesar 23.19. Hal ini terjadi karena stimulasi yang diberikan dengan cara teknik terapi salah satunya dengan terapi hipnosis lima jari. Sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari terjadi penurunan gejala-gejala kecemasan pada anak seperti penurunan respon fisiologis, anak sudah tidak terlihat pucat dan tidak berkeringat dingin dengan ditandai anak lebih merasa tenang mengerjakan ujian, dapat lebih maksimal dalam melaksanakan ujian dan tidak merasakan takut ketika menghadapi ujian.



## 2. Gambaran rerata kecemasan pada siswa kelas V SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Hasil penelitian pada 16 responden pada kelompok kontrol saat dilakukan pengukuran kecemasan *pretest* (sebelum) adalah 37.50 dengan nilai skor terendah 26 dan nilai skor tertinggi 59 yaitu dalam kategori cemas ringan - sedang - berat. Dikarenakan pada saat dikaji tentang 16 siswa sebelum menghadapi ujian didapatkan 6 siswa terlihat lemas dan pucat serta sering buang air kecil dan tidak enak perut, 6 siswa merasa pusing dan tangan gemetar, 4 siswa mengatakan memiliki perasaan buruk seperti takut dan merasa belum siap apabila menghadapi ujian (UKK) dikarenakan kurangnya persiapan dalam belajar.

Kecemasan yang dialami oleh anak usia sekolah sesuai yang telah dikemukakan menurut (Rochman, 2010) bahwa kecemasan juga terjadi karena perasaan subjektif mengenai ketegangan mental dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah yang menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis. Kecemasan yang biasa dialami oleh anak usia sekolah juga yaitu dapat menimbulkan berbagai gejala seperti merasa mual dan muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, tangan gemetar, dan sering kali mengalami diare.

Menurut Savitri (2003, dalam Manurung 2016) ada beberapa faktor yang menunjukkan rekasi kecemasan, diantaranya yaitu faktor lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

Kecemasan bisa terjadi jika tidak menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan

dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini yang menyebabkan timbulnya kecemasan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh teori (Widyasturi R, 2009) tentang faktor timbulnya kecemasan yang dialami oleh anak usia sekolah yaitu dikarenakan kegiatan sehari-harinya, banyaknya tugas atau beratnya beban dalam meningkatkan prestasi belajar anak yang dapat membuat anak mengalami kecemasan.

Jika kecemasan itu sudah sangat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari maka diperlukan tindakan untuk mengatasinya kecemasan pada anak yaitu dengan terapi Non-Farmakologi seperti terapi humanistika, yang berfokus membantu klien mengidentifikasi dan menerima dirinya yang sejati dan bukan dengan bereaksi pada kecemasan setiap kali perasaan-perasaan dan kebutuhan-kebutuhannya yang sejati mulai muncul ke permukaan, terapi somatik yang dilakukan dengan memberikan obat-obatan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik pada organ tubuh yang bersangkutan yang timbul sebagai akibat dari stress, kecemasan hingga depresi yang berkepanjangan, serta terapi musik yang merupakan suatu bentuk keterampilan dalam menggunakan musik dan elemen-elemen musik oleh seseorang yang ahli dibidang musik untuk meningkatkan, memelihara, memperbaiki kesehatan mental, fisik, dan emosi (Triyanto, 2014).

Adapun upaya-upaya yang biasa dilakukan oleh anak untuk mengurangi timbulnya kecemasan saat menjelang ujian yaitu dengan melakukan teknik terapi relaksasi nafas dalam dan berdo'a bersama-sama dengan khushyu. Menurut teori yang dikemukakan oleh (Smeltzer & Bare, 2010) teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi kecemasan karena dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu hormone endorphin dan enkefalin yang dapat menimbulkan relaksasi, teknik relaksasi ini juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat untuk melibatkan sistem otot dan respirasi, sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu diperlukan. Serta berdo'a juga dapat mengurangi kecemasan dikarenakan dengan berdo'a bisa membuat hati yang resah menjadi tenang serta dapat



mengembalikan kepercayaan diri yang lebih besar pada seseorang (Daradjat, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian pada saat dilakukan pengukuran posttest pada kelompok kontrol didapatkan nilai rerata 37.25 dengan nilai skor terendah 28 dan nilai skor tertinggi 51. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan yang terjadi sangat sedikit dan tidak terjadi penurunan yang signifikan dikarenakan peneliti tidak memberikan intervensi terapi hipnosis lima jari.

Hasil observasi peneliti, sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari terjadi penurunan gejala-gejala kecemasan pada anak seperti penurunan respon fisiologis, anak sudah tidak terlihat gemetar tangannya dan tidak terlihat lemas dengan ditandai anak lebih merasa tenang mengerjakan ujian, dapat lebih maksimal dalam melaksanakan ujian dan tidak merasakan takut ketika menghadapi ujian.

### **3. Perbedaan rerata kecemasan pada siswa kelas V SDN Melong Mandiri Kota Cimahi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah terapi hipnosis lima jari**

Hasil analisis pada tabel 4.3 hasil uji statistik didapatkan dari 32 responden nilai rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sesudah dilakukan intervensi terapi hipnosis lima jari adalah 23.19. Standar deviasi didapatkan 6.047 dengan nilai skor terendah 15 dan nilai skor tertinggi 35, penurunan yang dialami pada kelompok intervensi adalah 15.37. Sedangkan pada kelompok kontrol posttest (sesudah) adalah 37.25. Standar deviasi didapatkan nilai 7.000 dengan nilai skor terendah 28 dan nilai skor tertinggi 51, penurunan yang dialami pada kelompok kontrol adalah 0.25. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rerata post akhir antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan hasil selisih 15.12. Hasil uji statistik menggunakan uji *parametrik t Independen* didapatkan nilai *p value* 0.01 atau  $\alpha = 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata nilai post akhir pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini berarti bahwa hipotesis alternative ( $H_a$ ) terbukti yaitu terdapat

pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan siswa kelas V dalam menghadapi ujian kenaikan kelas di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi. Berdasarkan hasil penelitian pada 16 responden kelompok intervensi yang didapatkan oleh peneliti tentang kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi ujian kenaikan kelas, sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari terjadi penurunan gejala-gejala kecemasan dengan ditandai anak lebih merasa tenang mengerjakan ujian, dapat lebih maksimal dalam melaksanakan ujian dan tidak merasakan takut ketika menghadapi ujian.

Keluhan yang sering dialami anak usia sekolah yang mengalami gangguan kecemasan antara lain adalah pernyataan cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya (Hawari, 2011).

Sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari terjadi penurunan gejala-gejala kecemasan seperti penurunan respon fisiologis, anak sudah tidak terlihat pucat dan berkeringat dingin dengan ditandai anak lebih merasa tenang mengerjakan ujian, dapat lebih maksimal dalam melaksanakan ujian dan tidak merasakan takut ketika menghadapi ujian.

Penurunan tingkat cemas pada kelompok intervensi terjadi karena stimulasi terapi hipnosis lima jari yang diberikan, didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Mahoney, 2007) tentang mekanisme terapi hipnosis lima jari, yaitu dapat mempengaruhi sistem limbik (struktur di otak yang berhubungan dengan emosi) seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang memicu timbulnya stress, cemas dan nyeri, dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan, dan meningkatkan produktivitas suhu tubuh pada anak. Berdasarkan hal tersebut maka stimulasi



terapi hipnosis lima jari dapat membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup dan terhambat serta membantu menurunkan cemas yang dialami oleh anak.

Hal ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Retno (2015), pasien yang diberikan hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alpha frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, pasien menghasilkan zat endorphin alami yang menghasilkan sensasi nyaman, dan dalam state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan.

Penelitian yang mendukung terapi hipnosis lima jari adalah penelitian yang dilakukan oleh (Barbara, 2014) bahwa hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah dkk (2018) tentang hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII sebelum menghadapi Ujian Nasional (UN) di SMA Negeri 8 Surakarta didapatkan hasil sebelum dilakukan hipnosis lima jari, 3 siswa (15%) tidak cemas, 12 siswa (60%) kecemasan ringan, 5 siswa (25%) kecemasan sedang. Setelah dilakukan hipnosis lima jari 19 siswa (95%) tidak cemas, 1 siswa (5%) cemas ringan, diperoleh  $p\text{ value} = 0,00 \leq 0,05$ .

Penurunan tingkat kecemasan anak usia sekolah yang terjadi pada kelompok intervensi dikarenakan pemberian stimulasi yang diberikan dengan cara teknik terapi salah satunya dengan terapi hipnosis lima jari. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan meskipun tidak secara signifikan dikarenakan pada saat dilakukan observasi oleh peneliti banyak faktor yang dilakukan oleh anak salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan berdo'a bersama-sama, sehingga anak merasakan ketenangan saat menjelang pelaksanaan ujian kenaikan kelas.

#### Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan waktu yang kurang efektif karena mengikuti jadwal pelaksanaan ujian yang dilaksanakan pagi pada pukul 07.00 WIB yang

telah di tetapkan oleh pihak SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian mengenai "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi UKK Pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi Tahun 2019" dapat diambil simpulan sebagai berikut ; Nilai rata-rata (*mean*) kecemasan siswa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari adalah 38.56 dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari adalah 23.19. Nilai rata-rata (*mean*) kecemasan siswa pada kelompok kontrol sebelum menghadapi ujian kenaikan kelas adalah 37.50 dan sesudah menghadapi ujian kenaikan kelas adalah 37.25. Terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi hipnosis lima jari dengan  $p\text{ value} 0,001$ .

### Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan anak usia sekolah menjelang ujian sebagai terapi pengobatan non-farmakologi yang dapat di aplikasikan oleh sekolah khususnya tenaga pengajar (guru) kepada siswa-siswi Sekolah Dasar

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, Wisnawati., Asmi, Yuli.. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional, Motivasi Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN "X Jakarta Selatan"*. (Online). [ejurnal.esaunggul.ac.id](http://ejurnal.esaunggul.ac.id). Diakses 12 Januari 2018.
- Ah. Yusuf, Rizky Fitryasari PK, dan Hanik Endang Nihayati (2015), *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Salemba Medika, Jakarta.
- Barbara. (2014). *Hypnotis Fundamental*. Diakses 27 Mei 2018



- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Evangelista, Widodo, & Widiani. (2016). *Pengaruh Hipnosis 5 jari Terhadap Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorjo Sukun Malang*. Vol.1, Nomor 2. 2016. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Hastuti, R.Y., & Arumsari. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari untuk menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhamadiyah Klaten.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Huberty, T, J. 2011. *Best Practices in School – Based Intervension for Anciety and Depression*. In A. Thomas & J. Grimes (Eds.), *Test and Performance Anciety*. Vol. 6 (PP. 12-16). Bethesda, MD: National Association of School Psychologist.
- Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kemendes (2018). *Profil Kementrian Kesehatan RI*, Dipetik 19 Januari 2019.
- Mahoney Michael, 2007, *Winning Hypnotherapy Program*, <http://www.Healthy audio.co.uk>
- Maisaroh, E,N & Falah, F. 2011. *Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Madrasah Aliyah*. Jurnal.
- Malfasari, E. & Erlin, F. (2017). *Terapi Thought Stopping Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik di Rumah Sakit Umum Arifin Achmad*. Jurnal Endurance
- McMurty, C.M., Noel, M., Chambers, C. T, McGrath, P.J (2010). *New Face on The Block : A pilot study of the face anxiety scale for measuring anxietyfear in children under going painfull medical procedures*. *Health Psychology Advance Access Online*.
- Permanasari, V., Sugiarto, B., & Kurniawati, I. 2013. *Efektivitas Pendekatan Pembelajaran Open-ended Terhadap Kemampuan Berpikir matematisn siswa pada materi Trigometri ditinjau dari kreativitas Belajar matematika (online)*
- Pratiwi, P. A. (2014). *“Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan Self Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMK Negeri 3 Surakarta*. Skripsi. Universitas Dipenogoro. Semarang.
- Prabuwati, B. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 27-28.
- Retno Yuli, A, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 27-28
- Riskesdas. (2018). *Profil Riset Kesehatan Dasar*, Dipetik 17 Januari 2019
- Rapaport, A. (2009). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5 Edisi Revisi*. Jakarta: EGC
- Smeltzer, S.C. (2010). *Buku Ajar Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Volume 1 & 2, Edisi 8. Jakarta: EGC
- Stuart G.W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5 Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.
- Suyatmo, Yeyi, SP., Carla, RM. 2009. Pengaruh Relaksasi obat dalam Menurunkan Skor Kecemasan Mahasiswa Menjelang ujian Akhir Program di Akper Notokusumo di Yogyakarta. Tersedia dalam berita kedokteran Masyarakat vol. 25 No. 3 tahun 2009