

OPTIMALISASI PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR BAGI SISWA KELAS IX

Martini Nur Sukmawaty^{1*}, Raziansyah², Yohana Agustina Sitanggang³, Tiara Lani⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura

Email Korespondensi: tinez.ns@gmail.com

Disubmit: 29 September 2024

Diterima: 16 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i4.18554>

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana pada masa ini seseorang memiliki keadaan emosi yang labil dalam menghadapi kondisi yang tidak terduga, misalnya dalam menghadapi ujian akhir di sekolah, mereka merasakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terhadap ujian akhir. Rasa cemas yang berlangsung secara terus menerus, dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik dan mental pada remaja. Kecemasan merupakan salah satu kondisi psikologis, kecemasan ini juga dialami oleh para remaja, karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, Kecemasan yang berlebihan, ketakutan dalam mengikuti ujian akhir sekolah dan sebagainya. Manajemen kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani ujian di sekolah. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah meningkatkan kemandirian remaja khususnya dalam mengontrol kecemasan yang dirasakannya. Peserta kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP N 1 Karang Intan yang berjumlah 25 orang. Siswa yang menjadi peserta belum pernah mengetahui teknik manajemen kecemasan sehingga perlu diberikan informasi dan simulasi untuk dilakukan. Kegiatan akan dilakukan dengan penyuluhan terkait optimalisasi penerapan hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir bagi siswa kelas IX. Kecemasan dan simulasi teknik manajemen kecemasan dengan hipnosis lima jari. Kegiatan ini diawali dengan mengurus ijin ke sekolah secara langsung dan melaksanakan penyuluhan tentang tehnik mengontrol kecemasan hipnosis lima jari. Diakhir kegiatan seluruh peserta merasa senang dan puas mengikuti kegiatan tersebut dan Hasil dari pengabdian didapatkan data bahwa peserta yang mengikuti kegiatan merasakan merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih memahami terkait cara mengontrol kecemasan. Upaya mengontrol kecemasan adalah dengan tehnik Hipnosis Lima jari.

Kata Kunci: Hipnosis, Kecemasan, Lima Jari, Siswa.

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood where at this time a person has an unstable emotional state in dealing with unexpected conditions, for example during this pandemic they feel excessive fear and anxiety about the transmission of the virus. Anxiety that continues continuously can cause disorders in the physical and mental health of adolescents. Anxiety is one of the psychological conditions. This anxiety is also experienced by adolescents, because adolescence can be said to be an age that is still unstable in dealing with unexpected conditions. The emotional condition of adolescents will be easily shaken such as, Excessive anxiety, fear of contracting this virus and so on. Anxiety management is an effort to overcome disturbing anxiety but does not mean eliminating anxiety, but reducing it so that it does not cause obstacles for someone in living their life. The purpose of this community service is to increase the independence of adolescents, especially in managing the anxiety they feel. The participants in this activity were all 25 students of class IX of SMP N 1 Karang Intan. However, anxiety management techniques in adolescents have never been done. The activity will be carried out with counseling related to optimizing the application of five-finger hypnosis in overcoming anxiety in facing final exams for class IX students. Anxiety and simulation of anxiety management techniques with five-finger hypnosis. This activity began with taking care of permission to go to school directly and at the end of the activity all participants felt happy and satisfied with participating in the activity and the results of the service were carried out using interview techniques in group discussions, data was obtained that participants who participated in the activity felt calmer, more comfortable, and more understanding of anxiety and how to reduce anxiety. Making efforts to provide techniques for overcoming anxiety with Five-finger Hypnosis

Keywords: Anxiety, Five Fingers, Hypnosis, Students.

1. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristekdikti) telah menetapkan kebijakan terkait seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri tahun 2019. Kebijakan tersebut berisikan tentang pengembangan model dan proses seleksi mahasiswa baru yang berstandar nasional serta sesuai dengan perkembangan teknologi informasi di era digital. Mulai tahun 2019 Kemenristekdikti akan memberikan kebijakan di bidang seleksi penerimaan mahasiswa baru tersebut yang dilaksanakan oleh institusi bernama Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP). LTMP ini memiliki salah satu teanggung jawab yakni mengatur dan mengola pelaksanaan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Pelaksanaan UTBK sendiri akan sedikit berbeda, jika sebelumnya peserta daftar terlebih dahulu lalu kemudian mengikuti tes, tahun ini peserta akan tes terlebih dahulu kemudian nilai yang didapatkan akan dipakai untuk mendaftar ke perguruan tinggi. Sedangkan metode yang digunakan metode tes berbasis komputer dengan android yang masih dalam persiapan. (dikutip dari Journal Al Azhar Indonesia Seri Humaniro Vo. 5 No. 3 Maret 2020).

Selain dari perubahan tersebut, pola seleksi masuk PTN tetap sama, yakni akan dilaksanakan melalui 3 jalur SNMPTN, SBMPTN dan Ujian Mandiri.

Daya tampung SNMPTN minimal 20%, SBMPTN minimal 40% dan seleski mandiri maksimal 30% dari kuota daya tampung tiap prodi di PTN. Jika dilihat dari peminatnya dari tahun ke tahun, tiap PTN hanya dapat menerima jumlah yang amat terbatas. Hal tersebut menyebabkan tiap tahun terdapat perbedaan prosentase yang besar terkait peserta yang diterima di PTN dengan peserta yang gagal, terutama yang mengikuti SBMPTN. Sebagai contoh, data menyebutkan terdapat 81,3% peserta yang gagal dalam SBMPTN di tahun 2013 (1), kemudian 84,2% di tahun 2014 (2), terakhir 80,7% di tahun 2018 (3). Prosentase peserta yang gagal melalui jalur SBMPTN di tiap tahunnya ini salah satunya disebabkan karena terjadinya peningkatan jumlah peserta. Biasanya dikarenakan terdapat peserta yang telah gagal sebelumnya kemudian Kembali mengikuti SBMPTN di tahun berikutnya. Fakta ini tentu memunculkan kecemasan pada siswa SMA kelas 3 yang akan segera lulus dan melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi. Kecemasan ini muncul dikarenakan beberapa hal salah satunya rasa tidak percaya diri dalam menghadapi tes, khawatir melihat saingan dengan nilai yang lebih tinggi dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. American Psychology Association, menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sebuah insting alami yang dimiliki individu untuk melawan atau pergi (fight or flight) dalam merespon sebuah ancaman atau bahaya. Memiliki kecemasan itu normal, kecuali Ketika kecemasan tersebut telah mengganggu kehidupan sehari-hari.

Kecemasan menyebabkan banyak kerugian, salah satunya dapat menghambat dalam berfikir dan menghasilkan problem solving. Cambridgeshire dan Peterborough menjelaskan bahwa kecemasan memiliki 4 komponen, yakni fisik, pikiran, perasaan dan perilaku. Semakin parah kecemasan seseorang maka akan semakin parah pula gejala-gejala yang muncul pada keempat komponen tersebut. Kecemasan adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu, tanpa objek yang spesifik karena ketidaktahuan dan mendahului semua pengalaman yang baru seperti masuk sekolah, pekerjaan baru, penyakit fisik atau melahirkan anak (Stuart, 2012). Cemas adalah perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman (Keliat, B.A, 2013). Ansietas yang dihadapi klien tidak hanya pada perubahan pada fisiknya akan tetapi juga pada perkembangan kognitifnya. Cemas pada perkembangan kognitifnya lebih terfokus pada pikiran negative pada klien yang beranggapan penyakitnya tidak bisa disembuhkan. Pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Humilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya 14 symptom pada individu yang mengalami kecemasan. (Ypcim et al, 2013). Menurut Ike Mardiaty Agustin dkk dari Universitas Muhammadiyah Gombong, yang termuat dalam jurnal Empati bahwasanya telah melakukan peningkatan Kesehatan jiwa pada remaja melalui program hipnoretaktif jiwa sebagai upaya mengatasi kecemasan di Era Pandemi Covid-19 mendapatkan hasil bahwa kegiatan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan mengalami kecemasan rata-rata setelah diberikan menurun menjadi rata-rata ringan. Kegiatan ini direkomendasikan sebagai upaya mengatasi kecemasan pada remaja yang dapat dilakukan secara mandiri. Hastuti dan Arumsari (2016) dalam penelitian mendapatkan hasil ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan (ansietas) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi lima jari dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dengan p-value - 0,000 ($p < 0,05$).

Prdede et al. (2020) juga menjelaskan dalam penelitiannya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien HIV/Aids dengan p-value = 0,002 ($p < 0,05$). Marbun et al. (2019) dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa adanya efektifitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum, menyebabkan ibu pre partum dapat mengatasi rasa cemas sebelum proses persalinan. Dari beberapa peneliti diatas Marwati dan Yuliana. (2021) memperkuat dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien poli RSJD Provinsi Jambi dengan p-value = 0,000 ($p < 0,05$)

Salah satu terapi yang diberikan untuk mengelola cemas (stres) adalah dengan terapi hipnotis lima jari/ hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Penelitian Saswati et al. (2019) & Syukri (2019) mendapatkan bahwa hypnotis lima jari dapat menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian dilakukan pada orang dengan HIV/AIDS juga mendapatkan bahwa hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan, (Pardede et al, 2020). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur 55 andemi-hormon yang berkaitan dengan stres. (Hastuti & Arumsari 2019 dalam penelitian Galvani Volt Simanjuntak dkk. (2021). Pada fenomena diatas, melalui program pengabdian kepada masyarakat, kami merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap kecemasan yang dialami siswa SMAN-1 Dramaga Bogor menjelang ujian. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan penerapan terapi hipnotis lima jari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat mengelola kecemasan sehingga kecemasan saat menghadapi ujian berkurang bahkan hilang.

Menurut Priyono (2021) Hipnosis lima jari adalah suatu teknik menghipnotis diri sendiri dengan menggunakan jari tangan yang berguna untuk menyugestikan pikiran agar tidak berfokus pada kecemasan yang dialami. Selain itu, hipnosis lima jari berguna untuk meningkatkan semangat dan menimbulkan kedamaian. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim & Khayati, 2020). Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Mawarti, 2021). Jadi terapi hipnosis lima jari adalah suatu teknik relaksasi menggunakan lima jari tangan dengan cara mengalihkan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan untuk membantu mengurangi ansietas, ketegangan, dan rasa takut.

Indikasi Hipnosis Lima Jari

Tujuan hipnosis lima jari yaitu untuk membantu mengurangi ansietas, ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Menurut Badar dkk. (2021) indikasi pemberian terapi hipnosis lima jari antara lain adalah :

- 1) Pasien dengan ansietas ringan
- 2) Pasien dengan ansietas sedang
- 3) Pasien dengan nyeri ringan

4) Pasien dengan nyeri sedang

Manfaat Hipnosis Lima Jari

Menurut (Priyono, 2021) Hipnosis lima jari bermanfaat dalam penanganan kecemasan, karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran volunter yang bertujuan mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku atau sensasi. Menurut (Priyono, 2021) Hipnosis 5 jari bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, stress pada pikiran seseorang. Dan juga dapat mengatur vital sign, memperlancar sirkulasi darah, merelaksasikan otot-otot.

Prosedur Hipnosis Lima Jari

Langkah-langkah melakukan terapi hipnosis lima jari menurut Badar dkk. (2021)

yaitu sebagai berikut :

1) Fase orientasi

- a) Ucapkan Salam Terapeutik
- b) Buka pembicaraan dengan topik umum
- c) Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya
- d) Jelaskan tujuan interaksi
- e) Tetapkan kontrak topik/ waktu dan tempat

2) Fase Kerja

- a) Ciptakan lingkungan yang nyaman
- b) Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring
- c) Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan
- d) Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
- e) Minta klien untuk menutup mata agar rileks
- f) Dengan diiringi musik (jika klien mau)/ pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut ini:
 - a) Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.
 - b) Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momenmomen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orangtua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting).
 - c) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.
 - d) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi.
 - e) Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.
 - f) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali
 - g) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan

3) Fase Terminasi

- a) Evaluasi perasaan klien
- b) Evaluasi tingkat ansietas
- c) Terapkan rencana tindak lanjut klien
- d) Kontrak topik/ waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya
- e) Salam penutup (Keliat dkk, 2011)

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Saat ini, berbagai upaya bimbingan belajar sudah dilakukan sejak memasuki kelas III SMP, namun kepercayaan dari saja mempengaruhi alam bawah sadarnya, sehingga SMPN-1 mengalami kecemasan. Gejala yang dialami biasanya berupa hilangnya, percaya diri, jantung berdebar-debar, kegelisahan, keringat dingin, bolak balik kamar kecil dan hilangnya nafsu makan. Siswa SMP-1 masuk dalam kategori dewasa muda yang mana masa ini sangat produktif dalam segi kreatifitas dan keahlian sesuai bidangnya, namun demikian orang dewasa tersebut memiliki tingkat coping anxiety yang berbeda sehingga dalam mengalihkan sering tidak sepenuhnya membantu hilangkan kecemasan secara signifikan.

Sebagian besar orang yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari mengalami perubahan yang signifikan yaitu 90% kecemasan berkurang bahkan sampai 100% kepercayaan diri muncul Kembali. Terapi hipnotis lima jari ini dapat diterapkan tiap kali kecemasannya muncul. Namun siapapun dapat mengalami kecemasan hanya saja kadarnya yang berbeda-beda tinggal bagaimana orang tersebut mempunyai mekanisme coping yang baik untuk dirinya sendiri. Beberapa pemaparan tersebut, sebuah kecemasan tentu perlu untuk diatasi agar tidak mengganggu optimalitas siswa dalam mempersiapkan diri mengikuti berbagai tes, khususnya UTBK. Maka tentu tiap siswa memiliki caranya sendiri untuk mengatasi kecemasannya tersebut. Upaya-upaya untuk mengatasi kecemasan biasa disebut juga dengan coping anxiety. Coping anxiety tentu bermacam-macam. Salah satunya, adalah dengan mengolah dan menurunkan ketidaknyamanan pada komponen kecemasan yang terganggu.



Gambar 1. Lokasi SMP Negeri 1 Karang Intan

3. METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2024 dan pemilihan lokasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ditentukan berdasarkan pada kepentingan *actual*, yakni di SMP Negeri 1 Karang Intan. Sebelum melaksanakan penyuluhan/optimalisasi terapi hypnosis lima jari untuk mengontrol kecemasan kepada siswa SMP Negeri 1 dalam menghadapi ujian akhir pengabdian mengirimkan surat ijin dengan melampirkan proposal,

selanjutnya pihak SMP Negeri 1 memberikan balasan terkait ijin pelaksanaan kegiatan nya melalui surat.

Pengabdi mempersiapkan leflet dan materi penyuluhan yang terbaik agar dapat disampaikan pada saat pelaksanaan optimalisasi terapi hypnosis lima jari. Pengabdi menentukan tanggal pelaksanaan Bersama dengan tim dan pihak sekolah, kemudian pada hari pelaksanaan nya, pengabdi melaksanakan Bersama-sama dengan dibantu secara tehnik oleh seorang guru yang bertanggung jawab dibidang kesiswaan.

Penyuluhan manfaat terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan dan melakukan simulasi yang dihadiri oleh 25 siswa. Sebagian laki-laki dan Sebagian perempuan yang duduk di kelas III. Siswa SMPN1 kerap kali mengalami cemas rata-rata cemasnya muncul saat melihat jadwal ujian sudah dekat. Setelah diberikan penyuluhan manfaat terapi hipnotis lima jari dapat diterapkan untuk semua jenis kecemasan, para siswa mempraktekkan terapi hipnotis lima jari ditempat duduknya masing-masing, dengan kondusif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pada bagian ini diuraikan hasil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa data yang disajikan meliputi umur, jenis kelamin siswa SMP N 1 Karang Intan.



Gambar 2. Proses memberikan penjelasan tentang kecemasan dan cara mengurangi cemas Hypnosis Lima Jari



Gambar 3. Proses mengajarkan cara melakukan hipnosis lima jari



Gambar 4. Proses dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat optimalisasi penerapan hypnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir bagi siswa kelas ix di SMP Negeri 1 Karang Intan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Umum Peserta

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	17	68
Perempuan	8	32
Total	25	100

Usia	f	%
14-15	21	84
≥16	4	16
Total	25	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta mempunyai karakteristik jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 17 responden atau sebanyak 68% dan karakteristik usia mayoritas berusia 14-15 tahun sebanyak 21 responden atau sama dengan 84%

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 1 Karang Intan dilakukan melalui:

1) Proses Perijinan Administrasi

Proses administrasi dilakukan oleh tim dengan melakukan pengajuan surat ijin pengabdian masyarakat oleh institusi ditujukan ke SMP Negeri 1 Karang Intan, ijin tersebut diteruskan untuk mendapatkan balasan surat ijin pelaksanaan kegiatan dengan tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi via telpon dan peninjauan ke lokasi tempat akan dilakukan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan balasan ijin, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi untuk menyepakati kontrak waktu akan pelaksanaan kegiatan disepakati untuk puncak kegiatan akan dilakukan pada hari Selasa, 17 September 2024.

2) Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sosialisasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui koordinasi peninjauan secara langsung ke lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan menjelaskan maksud dan tujuan serta harapan yang diinginkan dari program kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan sosialisasi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kepada guru wali kelas yaitu kelas sasaran siswa pelaksanaan kegiatan. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan penjelasan terkait program kegiatan.

3) Penyuluhan Kecemasan dan Teknik Manajemen Kecemasan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 17 September 2024 dengan dihadiri oleh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Karang Intan Martapura kegiatan penyuluhan dilakukan dengan media *leaflet* dan LCD Powerpoint, tim menyebarkan leaflet dan menampilkan PPT. penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan mengenai pengertian pemahaman kecemasan pada remaja, tanda gejala kecemasan serta, bentuk kecemasan, tingkar kecemasan dan metode pencegahan kecemasan.

Kegiatan berjalan lancar, semua siswa semangat dan memperhatikan dengan baik penyampaian materi tentang cara mengatasi kecemasan dengan Hipnosis 5 jari. Saat pelaksanaan berlangsung, mereka langsung mempraktekkan sesuai arahan pemateri terkait hypnosis 5 jari dalam mengurangi kecemasan yang bisa saja terjadi pada mereka saat belajar maupun dalam menjalani kegiatan pembelajaran di sekolah.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat terdiri dari Proses Perijinan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan Kecemasan Dan Teknik Manajemen Kecemasan, serta Demonstrasi Kegiatan Hypnosis Lima Jari dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pemahaman serta peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya mengenal secara dini terkait kecemasan dan cara mengantasi kecemasan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Boeree. 2008. *Personality Theories. Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog*
- Dunia. Diterjemahkan oleh Inyik Ridwan Muzir. Yogyakarta: Prisma Sophie.
- Dacey, J. & Kenny, M. 2000. *Adolesence development Secondedition. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.*
- Djamarah, Syaiful. Bahri. 1997. *Psikologi Belajar. Jakarta :Rineka Cipta.*
- 2002, *Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rineka Cipta.*
- Gozali, M., Tjahyo, J. D. W., & Vidyarini, T. N. (2018). Anxiety Uncertainty Management (AUM) Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam Membangun Lingkungan Pergaulan. *Jurnal e Komunikasi*, 6(2), 1-12.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52-63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Jamaluddin, Noor Popoy.1978. *Ilmu Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.*
- Kaelan. 2010. *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner. Yogyakarta: Paradigma.*
- Moleong, Lexy J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Raja Rasda Karya. -----.* 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.*
- Nana Sudjana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru*
- Algensindo Keliat, B.A., dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Intermediete Course). EGC: Jakarta*
- Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny.F Dengan Hipertensi. Puspita, I. M., Rozifa, A. W., &

- Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19 di Surabaya. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52-61. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1492>
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199-216.
- Rochmawati, I. (2020). *Mengelola Cemas pada Masa Pandemi COVID-19*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada. [Online]. Retrieved from <https://fkkmk.ugm.ac.id/mengelola-cemas-pada-masa-pandemi-covid-19/>
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). *Kertha Wicaksana*, 14(1), 29-38.
- Utami, K. D., Hidayati, R. W., & Susilowati, L. (2021). Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1), 63-68