

PENGARUH PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT STRESS SANTRI PADA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM MUDA GEYER GROBOGAN

The effect of 5 finger hypnosis application on students' stress levels in the first year at Darussalam Muda Geyer Grobogan Islamic Boarding School

*Rahmawati¹, Suryani², Muhammad Ropik³

¹²³Universitas An Nuur

*Penulis Korespondensi
e-mail: rahma.unan1@gmail.com

Abstract

Background; Stress is a condition often experienced by students in the first year when adjusting to the environment of the Islamic Boarding School which is busy with activities and far from family. This study aims to determine the effect of the application of 5-finger hypnosis on the stress level of students in the first year at the Darussalam Muda Geyer Grobogan Islamic Boarding School.

Method; The type of research was quantitative research with Pre Experimental design with Pre-Post test Group Design. The population in this study were all students in the first year as many as 35 students with a sample of 33 respondents using total sampling technique.

Results; The results of the study showed that there was a significant decrease in stress levels after being given 5-finger hypnosis therapy with the results of the T-Test obtaining a p-value of 0.000 < 0.05.

Conclusion; From the results of the study above, it can be concluded that there is an influence of the application of 5 finger hypnosis on the stress levels of students in the first year at the Islamic Boarding School.

Keywords; stress, 5 finger hypnosis, student

Abstrak

Latar Belakang; Stres merupakan kondisi yang sering dialami oleh santri pada tahun pertama saat menyesuaikan diri dengan lingkungan Pondok Pesantren yang padat aktifitas dan jauh pada keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan hipnosis 5 jari dengan tingkat stres santri pada tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.

Metode; Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental*, menggunakan model *Pre-Post Test Group Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh santri pada tahun pertama sebanyak 35 santri serta sampel 33 responden dengan teknik *total sampling*.

Hasil; Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari dengan hasil uji *T-Test* diperoleh *p-value* 0,000 < 0,05.

Simpanan; Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik hipnosis lima jari berpengaruh terhadap tingkat stres santri tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.

Kata Kunci; stres, hipnosis 5 jari, santri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kehidupan yang rawan mengalami stres akibat perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Ketika remaja menjalani kehidupan di pondok pesantren, mereka dihadapkan pada tantangan adaptasi dengan lingkungan baru, sistem pendidikan yang berbeda, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam yang mengharuskan santri tinggal di asrama, memiliki pola kehidupan yang disiplin dan padat aktivitas, sehingga memicu munculnya stres terutama pada santri baru (Wahyuntari & Ismarwati, 2020).

Data yang dirilis oleh Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 6,1% dari penduduk dengan usia minimal 15 tahun mengalami gangguan emosional, yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi. Di Jawa Tengah sendiri, angka remaja yang mengalami stres cukup tinggi, terutama di kalangan santri. Studi pendahuluan di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan menunjukkan bahwa santri tahun pertama banyak mengalami tanda-tanda stres seperti menangis, kesulitan tidur, dan kehilangan nafsu makan.

Hipnosis 5 jari merupakan salah satu teknik relaksasi yang mudah dilakukan, bersifat self-hypnosis, dan tidak memerlukan alat khusus. Teknik ini bekerja dengan membangkitkan kembali ingatan positif melalui stimulasi jari, sehingga menciptakan efek relaksasi dan ketenangan. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan fokus (Muliani & Lestari, 2023).

Berbagai faktor dapat memicu terjadinya stres, berdasarkan faktor penyebab dibagi menjadi dua, yakni internal serta eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kepribadian, keyakinan, usia, serta pengalaman seseorang, sementara faktor eksternal berkaitan dengan tekanan sosial, kondisi lingkungan, dan dinamika keluarga. Berdasarkan tingkat keparahannya, stres dapat diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, berat, serta stres akut dan kronis (Mukhtar, 2021).

Hipnosis 5 jari adalah teknik self-hypnosis yang dilakukan dengan menyentuh kelima jari tangan secara berurutan sambil membayangkan peristiwa positif dan memberikan sugesti diri yang membangun. Dalam praktiknya, teknik ini dilakukan selama sekitar 10 menit, yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi pada sistem saraf dan membantu menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan suasana hati dan fungsi memori. Terapi ini efektif digunakan pada individu yang mengalami stres dan kecemasan ringan hingga sedang, namun tidak disarankan untuk mereka yang mengalami gangguan jiwa berat atau depresi mendalam (Juhaeriah et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan yakni kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen* serta rancangan *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian berjumlah 33 santri baru yang dipilih menggunakan teknik total sampling dari populasi 35 santri. Intervensi hipnosis 5 jari dilakukan selama 10 menit sebanyak

4 kali dalam seminggu sesuai SOP. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) untuk mengukur tingkat stres responden berjumlah 10 pertanyaan dengan indikator perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan. Jumlah skor dalam PSS yaitu mengkategorikan menjadi stres ringan dengan skor 8-11, stres sedang dengan skor 12-15, stres berat dengan skor 16-20, stres sangat berat dengan skor ≥ 21 . Penelitian dilaksanakan dengan mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari. Kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik berupa uji *T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Hasil Uji Normalitas Pre Test dan Post Test Penerapan Hipnosis 5 Jari

Tingkat stress santri mengenai terapi Hipnosis 5 Jari	Kategori	Shapiro-Wilk		
		Statistik	df.	Sign.
	Pre Test Santri diberikan Hipnosis 5 Jari	0.910	33	0.010
	Post Test test Santri diberikan Hipnosis 5 Jari	0.860	33	0.001

Tabel 1.2 Uji *Paired sample T Test* Pre Test dan Post Test Penerapan Hipnosis 5 Jari

	Paired sample T-Test			
	Mean	N	Std. Deviation	p-value/sig. (2-tailed)
Pre Test-Post Test	7,091	33	1,355	0,000

Berdasarkan tabel 1.1 hasil uji Shapiro-Wilk didapatkan data yang memenuhi asumsi kenormalan, karena nilai signifikansi p (0,010 dan 0,001) berada di atas batas signifikan 0,05. Dengan demikian, data memenuhi asumsi distribusi normal. Selanjutnya, hasil uji Paired Sample T-Test. Pada Tabel 1.2 menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan bahwa (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan hipnosis lima jari dengan tingkat stres santri pada tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.

Penyesuaian diri terhadap lingkungan baru seperti pesantren berpotensi menjadi pemicu stres. Hal ini sesuai dengan pendapat Putri & Sawitri (2020) yang menyatakan bahwa remaja pada masa transisi sangat rentan terhadap stres karena perubahan peran dan tanggung jawab.

Hipnosis 5 jari merupakan teknik sederhana namun efektif yang bekerja dengan prinsip dasar relaksasi, afirmasi positif, dan pengkondisian pikiran bawah sadar. Dalam pelaksanaannya, teknik ini menggabungkan sentuhan pada lima jari tangan dengan visualisasi pengalaman menyenangkan serta penanaman sugesti positif. Menurut Wahyuntari & Ismarwati, (2020), teknik ini mampu meredakan ketegangan otot, menurunkan denyut jantung, dan menstabilkan sistem saraf simpatis yang sering kali teraktivasi saat seseorang mengalami stres.

Penelitian ini juga didukung oleh Nuryanti et, al (2021) menyatakan bahwa self hipnosis 5 jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Self hipnosis 5 jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres. Hal ini sejalan dengan pendapat Mawarti & Yuliana (2021) yang menjelaskan bahwa pada saat diberikan tindakan hipnosis 5 jari dalam keadaan rileks akan memberikan efek yang positif bagi responden dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Terapi hipnosis 5 jari ini mempengaruhi sistem limbik seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon seperti hormon kortisol, adrenalin, dan norepinefrin yang dapat memicu timbulnya stress dan cemas.

Penelitian ini konsisten dengan hasil studi Utami & Musyarofah (2023) yang menemukan bahwa hipnosis 5 jari efektif menurunkan tingkat ansietas dan meningkatkan rasa nyaman pada santri di pesantren modern. Selain itu, (Nyumirah & Krishna (2023) juga melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan yang diberi intervensi hipnosis 5 jari mengalami penurunan stres akademik dan peningkatan fokus belajar. Hal ini menguatkan bahwa teknik ini tidak hanya efektif di populasi umum, tetapi juga pada remaja di lingkungan pendidikan berbasis asrama.

Dalam konteks pondok pesantren, santri baru sering mengalami stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang sangat berbeda dari rumah. Mereka harus mengikuti jadwal ketat, hidup jauh dari orang tua, dan menyesuaikan diri dengan budaya serta aturan baru. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat mengganggu proses belajar,

ibadah, bahkan kesehatan mental jangka panjang. Maka dari itu, hipnosis 5 jari menjadi solusi yang tepat karena mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, dan tidak mengganggu kegiatan harian santri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari ialah

salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif guna menurunkan stres pada remaja, khususnya santri baru di pondok pesantren. Teknik ini dapat dijadikan alternatif dalam upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan Islam.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan terapi hipnosis lima jari mampu secara signifikan mengurangi tingkat stres pada santri tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan. Setelah diberikan intervensi selama empat kali dalam satu minggu, terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan dari kategori berat menjadi ringan. Teknik ini terbukti sebagai metode intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, serta layak diterapkan dalam lingkungan pendidikan pesantren.

RUJUKAN

1. Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. (2018). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas v (lima) di SDN Melong mandiri. *Pin-Litamas*, 2(1), 124–134. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/24>
2. Mawarti, Indah, and Yuliana. 2021. "Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas." *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 9(3):297–304.
3. Mukhtar, A. (2021). Stres Kerja dan Kinerja di Lembaga Perbankan Syariah Asmawiyah (ed.). *Penerbit NEM*
4. Muliani, N., & Lestari, A. (2023). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal al-qur'an. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 345–354.
5. Nuryanti, Titik, Evi Muslima I.P, and Wiwik Utami. 2021. "Mental Health Psychosocial Support (Mhpss) Preventif Depression and Anxiety of Healthy Adult In Bojonegoro." *Jurnal Insan Cendekia* 8(2):90–97.
6. Nyumirah, S., & Krishna, L. F. P. (2023). Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 765–772. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.860>
7. Putri, Selvani Ane, and Dian Ratna Sawitri. 2018. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang." *Jurnal EMPATI* 6(4):319–22. doi: 10.14710/empati.2017.20100.
8. Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
9. Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2023). Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pada Santi Baru. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 77–82. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
10. Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>