

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK HIPNOTIS LIMA JARI  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN GANGGUAN TIDUR  
PADA MAHASISWA STIKES BINA USADA BALI**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**KOMING PRATIWI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK HIPNOTIS LIMA JARI  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN GANGGUAN TIDUR  
PADA MAHASISWA STIKES BINA USADA BALI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana  
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada  
Bali**

**Diajukan Oleh:**

**KOMING PRATIWI  
NIM. C1121064**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**


**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK HIPNOTIS LIMA JARI  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN GANGGUAN TIDUR  
PADA MAHASISWA STIKES BINA USADA BALI**

**Diajukan Oleh:**

**KOMING PRATIWI  
NIM. C1121064**

**Mangupura, 21 November 2024  
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0807068702**

Pembimbing II



**dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes  
NIDN. 0814046102**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK HIPNOTIS LIMA JARI  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN GANGGUAN TIDUR  
PADA MAHASISWA STIKES BINA USADA BALI**

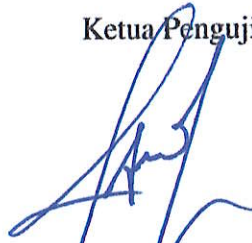
**Tanggal : 02 Desember 2024**

**Diajukan Oleh:**

**KOMING PRATIWI  
NIM. C1121064**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0821058603**

**Sekretaris Penguji**



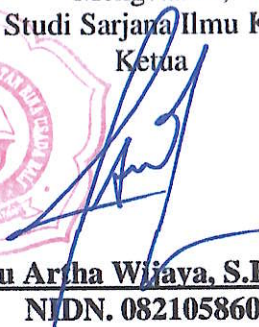
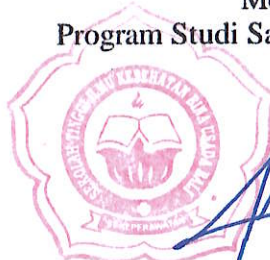
**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0807068702**

**Anggota Penguji**



**dr. I Nyoman Satresna, M.Kes  
NIDN. 0814046102**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Koming Pratiwi

NIM : C1121064

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Dan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usaha Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 16 November 2024



Koming Pratiwi)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, November 2024

Koming Pratiwi

Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres dan Gangguan  
Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali

XIV + 78 + 2 Skema + 10 Tabel + 15 Lampiran

**ABSTRAK**

Mahasiswa seringkali mengalami stres akademik dan gangguan tidur selama masa perkuliahan karena berbagai tuntutan dan tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk dapat mengatasi stres dan gangguan tidur salah satu adalah teknik hipnotis lima jari. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 mahasiswa semester I Program Studi Ilmu Keperawatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Intervensi hipnotis lima jari diberikan selama  $\pm 10$  menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil yang didapat adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnotis lima jari. Berdasarkan hasil analisis, setelah diberikan intervensi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres didapatkan nilai *p-value* sebesar  $(0,002 < 0,05)$  yang mengidentifikasi  $H_a$  diterima. Sedangkan setelah diberikan intervensi hipnotis lima jari terhadap gangguan tidur didapatkan nilai *p-value* sebesar  $(0,020 < 0,05)$  yang mengidentifikasi  $H_a$  diterima. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi keperawatan untuk penanganan stres dan gangguan tidur pada mahasiswa.

Kata kunci: Gangguan tidur, Hipnotis lima jari, Mahasiswa keperawatan, Stres akademik

Daftar Pustaka: 67 (2018-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF  
NURSING PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, November 2024*

Koming Pratiwi

*The Effect of Five-Finger Hypnosis on Stress Levels and Sleep Disorders in  
Students of STIKES Bina Usada Bali*

*XIV + 78 + 2 Schemes + 10 Tables + 15 Appendices*

**ABSTRACT**

*Students often experience academic stress and sleep disorders during their studies due to various demands and pressures. This study aims to determine the effect of the five-finger hypnosis technique on stress levels and sleep disorders in students of STIKES Bina Usada Bali. Many methods can be used to overcome stress and sleep disorders, one of which is the five-finger hypnosis technique. This study uses a pre-experimental design with a one-group pre-post-test design. The sample was taken using purposive sampling with 18 first-semester students of the Nursing Science Program who met the inclusion and exclusion criteria. Data collection used the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The five-finger hypnosis intervention was given for  $\pm 10$  minutes three times a week for 1 month. The data were analyzed using the Wilcoxon test to compare the results before and after the intervention. The results showed a significant effect before and after the five-finger hypnosis intervention. Based on the analysis, after the five-finger hypnosis intervention, the stress level had a p-value of  $(0.002 < 0.05)$ , indicating  $H_a$  is accepted. Meanwhile, after the five-finger hypnosis intervention, the sleep disorder had a p-value of  $(0.020 < 0.05)$ , indicating  $H_a$  is accepted. The results of this study are expected to serve as a reference in the development of nursing interventions for managing stress and sleep disorders in students.*

*Keywords: Sleep disorders, Five-finger hypnosis, Nursing students, Academic  
stress*

*References: 67 (2018-2024)*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Dan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usaha Bali”. Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM, selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep, selaku Pembimbing 1 saya yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik
4. dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes, selaku pembimbing 2 saya yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik
5. Seluruh Dosen dan Staf STIKES Bina Usaha Bali

6. Rekan-rekan mahasiswa mahasiswa STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak membantu dan memberi dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Seluruh keluarga yang senantiasa memberi dukungan penuh, doa dan materi kepada saya dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua orang.

Mangupura, 16 November 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	6
4. Bagi Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Stres .....	10

1. Definisi Stres .....	10
2. Jenis-Jenis Stres .....	11
3. Klasifikasi Stres .....	11
4. Faktor Penyebab Stres .....	13
5. Gejala Stres .....	15
6. Taap-Tahap Stres .....	17
7. Pengukuran Tingkat Stres .....	19
8. Dampak Stres .....	20
B. Konsep Gangguan Tidur .....	21
1. Definisi Gangguan Tidur .....	21
2. Klasifikasi Gangguan Tidur .....	22
3. Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur .....	24
4. Tanda dan Gejala Gangguan Tidur .....	26
5. Dampak Gangguan Tidur yang Buruk .....	26
6. Cara Mengatasi Gangguan Tidur .....	27
C. Konsep Hipnotis Lima Jari .....	32
1. Definisi Hipnotis Lima Jari .....	32
2. Tujuan Hipnotis Lima Jari .....	33
3. Manfaat Hipnotis Lima Jari .....	34
D. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Penurunan Stres . .....	34
E. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Gangguan Tidur .....	35
F. Kerangka Teori .....	36

**BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI  
OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	37
B. Hipotesis Penelitian .....	38
C. Definisi Operasional Variabel .....	40

**BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	41
-------------------------------	----

B. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel .....	42
3. Besar Sampel .....	43
4. Teknik Sampling.....	44
C. Tempat Penelitian.....	44
D. Waktu Penelitian .....	44
E. Etika Penelitian.....	45
F. Alat Pengumpulan Data .....	47
1. Instrumen Penelitian.....	47
2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	48
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	48
1. Prosedur Administrasi.....	48
2. Prosedur Teknis.....	49
H. Analisis Data .....	51
1. Pengolahan Data.....	51
2. Analisis Data .....	52
<b>BAB V HASIL</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
B. Analisis Univariat.....	55
C. Analisis Bivariat.....	59
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	61
B. Keterbatasan Penelitian.....	73
C. Implikasi.....	73
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	76
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	40
Tabel 4.1 Rencana Penelitian.....	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristi Reponden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari.....	56
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari .....	57
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari.....	58
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari .....	58
Tabel 5.7 Hasil Analisis Tingkat Setres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari.....	59
Tabel 5.8 Hasil Analisis Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Hipnotis Lima Jari
- Lampiran 8. Kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS)
- Lampiran 9. Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 10. Keterangan Cara Skoring Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 11. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan
- Lampiran 13. Uji Etik Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Pengolahan Data Dengan SPSS
- Lampiran 15. Dokumentasi



## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ibnu Maulana. 2021. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.'" *Digilib Unisa Yogya* 13.
- Agnes Erida Wijayant. 2021. "Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Dengan Gangguan Kecemasan." 137–40.
- Agustiningsih, Nia. 2019. "Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan." *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 6(2):241–50. doi: 10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250.
- Akhriansyah, Mareta. 2022. "Jurnal Abdimas Sainatika Jurnal Abdimas Sainatika."
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1):40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Amelia, R., Syahla Priyanti, and Meida Safitri. 2022. "Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kualaitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri 'E' Kota Padang Panjang Tahun 2022." *Afiyah* IX(2):1–5.
- Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, and Fairuz Salsabila. 2024. "Pengaruh Mengerjakan Skripsi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2(4):68–80. doi: 10.61132/observasi.v2i4.558.
- Andini, Ersa Putri, Dwi Heppy Rochmawati, Wigyo Susanto, Fakultas Ilmi Keperawatan, Universitas Islam, Sultan Agung, and Corresponding Author. 2023. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FIK Yang Akan Menjalankan Ujian Akhir Semester The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester." *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 2022:272–82.
- Andriani, Rika, and Elly Junalia. 2022. "Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Mozart Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Journal of Nursing and Health Science* 1(3):103–6.
- Anggraini, Diana. 2022. "Pengaruh Media Musik Klasik Terhadap Penurunan Program Sarjana Terapan Tahun 2022." 1–54.
- Apriany, Dyna, Subki Nursa Aban, and Ibrahim Bola. 2020. "Jurnal Kesehatan Kartika Jurnal Kesehatan Kartika." *Jurnal Kesehatan Kartika* 15(3):28–39.
- Aryaningrum, Devi. 2023. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas 3 Sman 9 Semarang." 1–54.
- Aulia, Syifa, and Ria Utami Panjaitan. 2019. "Psychological Well-Being and Level

of Stress Among the Last Year College Students.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(2):127–34.

Aulia, Zahra Putri. 2022. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022.” *Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* (11181010000085).

Bannepadang, Catherina, Agustina Marna, and Natalia Somba. 2021. “Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 6(1):60–73. doi: 10.56437/jikp.v6i1.59.

Bayantari, Ni Made, Suyasning Hastiko Indonesiani, and Putu Indah Budi Apsari. 2022. “Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Hubungannya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran* 6(3):609–18. doi: 10.23887/jipp.v6i3.51175.

Br Sitinjak, Sumiati Petronella. 2022. “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.” *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(2):53–61. doi: 10.47709/healthcaring.v1i2.1643.

Dewi, Rosliana. 2024. “Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Kecemasan, Dan Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis Di Ruang Dialisis RSUD Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 15(01):201–9. doi: 10.34305/jikbh.v15i01.1073.

Eliza, and Amalia. 2022. “Pengetahuan Insomnia Pada Remaja Selama Covid 19.” *Borneo Student Research* 3(2):1941–46.

Fiqih, Arthur, and Vivi Ratnawati. 2022. “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir : Faktor Pemicu , Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.” 755–65.

Gayatri, Paramita Ratna, Wahyu Nur Pratiwi, and Yanuar Eka Pujiastutik. 2022. “Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan.” *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(2).

Ghanesia, Hari, Nurul Ainul Shifa, and Indri Sarwili. 2022. “Edukasi Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan.” 01(50):107–10.

Hariyadi, Fitria Anggun Ariantini dan Sugeng. 2018. “Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi ( Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang ).” 4(3):1–5.

Hartono, Dudi, Iwan Somantri, and Sofia Februanti. 2019. “Hipnosis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia.” *Jurnal*

*Kesehatan* 10(2):187. doi: 10.26630/jk.v10i2.1218.

- Hutagalung, Paras Cristin Novianti, and Theodora Sinaga. 2022. "Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi." *Grenek Music Journal* 11(1):80. doi: 10.24114/grenek.v11i1.34965.
- Imantaningsih, G. A., and Y. S. Pratiwi. 2023. "Literature Review: Pengaruh Terapi Musik Klasik Pada Pasien Halusinasi Pendengaran." *Prosiding University Research ...* 1:16–23.
- Indria, Indah, Juliarni Siregar, and Yulia Herawaty. 2019. "Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru." *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13(1):21–34.
- Istighfana, Dara. 2019. "Efektivitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5(9):637–46.
- Izzaty, Rita Eka, Budi Astuti, and Nur Cholimah. 2019. "Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 5–24.
- Kurniawan, Alvis, Erma Kasumayanti, Ade Dita Puteri, Program Studi, Sarjana Keperawatan, Universitas Pahlawan, Tuanku Tambusai, and Kesehatan Masyarakat. 2020. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020." *Jurnal Ners* 4(23):102–6.
- Lailatul Mufidah, Kukuh Tejomurti. 2021a. "Literature Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia." 7(3):6.
- Lailatul Mufidah, Kukuh Tejomurti. 2021b. "Terapai Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia." 7(3):6.
- lestari, tria anjeng, risna yekni Mumpunni, and nining laora Sari. 2023. "Literatur Review: Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun." 4(2):1–7.
- Lidiana, Exda Hanung, Fitria Eka Resti Wijayanti, and Krisnanda Aditya Pradana. 2022. "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Dalam Menghadapi Vaksin Booster." *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)* 3(1):43–49. doi: 10.30787/asjn.v3i1.932.
- Marheni, Dwi. 2019. "Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang." *Universitas Muhammadiyah Magelang* 1–68.
- Marihot, Sari, & Endang. 2022. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. In *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*.
- Masturoh, Imas, and Nauri Anggita T. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

- Mawarti, Indah, and Yuliana. 2021. "Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas." *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 9(3):297–304.
- Merry, and Mamahit Henny Christine. 2020. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta." *Jurnal Konseling Indonesia* 6(1):6–13.
- Muhaimin. 2018. "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Dan D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir 2017/2018 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo." 53(95):45–52.
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. 2018. "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20(2):74. doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240.
- Nurhasanah, S., A. Y. Salam, and ... 2023. "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stress Kerja Tenaga Kesehatan Di Igd Rsud Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo." *Jurnal Ilmu ...* 182–88.
- Nyumirah, Sri, and Lucia Firsty Puspita Krishna. 2023. "Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Di Era New Normal." *Jurnal Keperawatan* 15(2):765–72. doi: 10.32583/keperawatan.v15i2.860.
- Pakan, Lilian Stella. 2021. "Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-XII Di SMA Katolik Rajawali Makassar Tahun 2021." *Universitas Hasanudin Makassar* 1–40.
- Pratiwi, Anastasya Diani. 2023. "Hubungan Kecanduan Game Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di MTsS AL – WASHLIYAH 27 SEI RAMPAH." 14.
- Puskesmas, Prolanis, Cilacap Selatan, Trimeilia Suprihatiningsih, Ahmad Kusnaeni, and Rully Andika. 2020. "Pemberian Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Karena Penyakit Covid-19 Pada Lansia Penderita DM Dan Abstrak DM Dan Hipertensi Akibat Covid-19 . Pelaksanaan Pengabdian Menggunakan Penyakit Tidak Menular ( PTM ) Adalah Jenis Penyakit Y." 4(1):19–33.
- Putri, Eliska Widya. 2022. "Gambaran Swamedikasi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Dalam Penyusunan LTA Di Tengan Pandemi Covid-19." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2:29–38.
- Safitri, Yenny, Dewi Sulastri Juwita, and Fikri Apriyandi. 2022. "Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022." *Jurnal Ners* 6(2):138–43.
- Saifudin, Muhamad, Siti Robeatul, Adawiyah, and Inna Mukhaira. 2023. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa

- Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler.” *Jurnal Kesehatan* 12(2):199–207. doi: 10.37048/kesehatan.v12i2.267.
- Sari, Nurma Yulya, and Ari Khusumadewi. 2018. “Identifikasi Gejala Stres Klien Di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi.” *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 2(1):105. doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p105-109.
- Savero, Niko, Siti Sayidah, Qanita Ismah, Ghazi Firas Tharafa, Ratih Via Pawestri, and Lusi Herawati. 2023. “Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Prevalensi Kurang Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.” *Jurnal Analis* 2(2):146–53.
- Setiani, Kadek, Agus Ari Pratama, I. Ketut Pasek, Wayan Antariksawan, Sekolah Tinggi, and Ilmu Kesehatan Buleleng. 2023. “Efektivitas Meditasi Nature Sounds Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal Di Stikes Buleleng.” *MIDWINERSLION Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng* 8(2):27–35.
- Setiawan, Nur Aini. 2023. “Penerapan Hipnosis Lima ( 5 ) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas ' Aisyiyah Surakarta.” 1(4).
- Setiawan, Nur Aini, and Ida Nur\ Imamah. 2023. “Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* 1(4):80–94.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. 2020. “Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi).” *Jurnal Basicedu* 4(3):733–39. doi: 10.31004/basicedu.v4i3.431.
- Sholichah, Ima Fitri, Andi Nadira Paulana, and Putri Fitriya. 2018. “Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa (Self-Esteem and Academic Resilience on University Students).” *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018* (2002):191–97.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar. 2020. “Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8(1):41–53. doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11527.
- Ulfa, Ferina, Nikmatun Erindana, H. Fuad Nashori, M. Novvaliant, and Filsuf Tasaufi. 2021. *Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Selt Adjustment And Academic Stress In First-Year University Stusent*. Vol. 4.
- Ulfa, Lutfiana, and Muhammad rizqi Fahriza. 2021. “Faktor Penyebab Stress Dan Dampaknya Bagi Kesehatan.” *Psikologi Kesehatan* 2(1):12.

- Wang, Ling, Yong Xi Wu, Yi Qi Lin, Lin Wang, Zhao Nan Zeng, Xiao Liang Xie, Qiu Yang Chen, and Shi Chao Wei. 2022. "Reliability and Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among Frontline COVID-19 Health Care Workers Using Classical Test Theory and Item Response Theory." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 18(2):541–51. doi: 10.5664/jcsm.9658.
- Widhawati, Riswahyuni, Vebry Haryati Lubis, and Oom Komalasari. 2024. "Implementasi Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Penurunan Stres Dan Kestabilan Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion* 4(September):171–78.
- Widiyono. 2021. *Buku Referensi Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*.
- Wiguna, I. Made Artha Putra, G. Nur Widya Putra, and Putu Windi Ridayanti. 2022. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun." *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION* 7(2):1–7.
- Yani, Sutri, and Yayan Kurniawan. 2019. "Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia Yang Mengalami Ansietas The Effect of Giving Five Fingers Hypnosis Therapy to the Elderly Experiencing Anxiety."
- Yulinda, Rizki, Mareta Akhriansyah, Raden Surahmat, and Nuriza Agustina. 2022. "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap." 14(2):38–43.
- Yunandari, Fibria Adisty. 2021. "Kalangan Mahasiswa Terkait Pembelajaran Daring Literature Review Oleh : Fibria Adisty Yunandari NIM : 1710083 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan."