

**PENGARUH PEMBERIAN (HIMARI) HIPNOSIS
LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN SISWA
DALAM MENGHADAPI UJIAN SERTIFIKASI
KOMPETENSI DI SMK KESEHATAN
BALI MEDIKA DENPASAR**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU SUKMA INDAH SUGIANTARI

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

2026

**PENGARUH PEMBERIAN (HIMARI) HIPNOSIS
LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN SISWA
DALAM MENGHADAPI UJIAN SERTIFIKASI
KOMPETENSI DI SMK KESEHATAN
BALI MEDIKA DENPASAR**

SKRIPSI

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

Oleh:

Ni Putu Sukma Indah Sugiantari

C1122031

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PEMBERIAN (HIMARI) HIPNOSIS LIMA JARI
TERHADAP KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN
SERTIFIKASI KOMPETENSI DI SMK KESEHATAN
BALI MEDIKA DENPASAR

Diajukan Oleh:
NI PUTU SUKMA INDAH SUGIANTARI
NIM.C1122031

Mangupura, 6 April 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

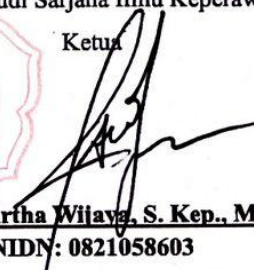
Pembimbing I


Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Pembimbing II


Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua

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

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 27 April 2026

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji

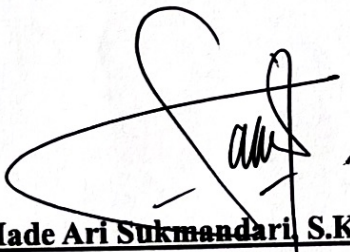


Ns. Claudia Wuri Prihandini, S. Kep., M. Kep

NIDN: 0812018901

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0812108702



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0801038802

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep

NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Sukma Indah Sugiantari
NIM : C1122031
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian (HIMARI) Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi Di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar

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

Mangupura, 6 April 2026



(Ni Putu Sukma Indah Sugiantari)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita panjatkan kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian (Himari) Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi Di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijin penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
3. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan motivasi serta masukan untuk membimbing peneliti dalam penyusunan proposal ini.
4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, masukan dan saran dalam penyusunan proposal ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh Staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali atas izin dan dukungan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar yang sudah memberikan izin dan mendukung peneliti dalam melaksanakan penelitian.

7. Teristimewa kepada Ibu penulis yang sangat penulis banggakan dan cintai Ni Nyoman Muliati terimakasih telah memberikan semangat, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dan tidak henti-hentinya memberikan doa pada penulis dan terima kasih selalu berjuang.
8. Nenek dan Kakek tercinta I Made Yasa dan Ni Putu Nadi yang telah memberikan dukungan untuk selalu semangat dalam menyusun skripsi dan selalu memberikan doa kepada penulis.
9. Adik-adik tersayang I Putu Edy Pratama Putra, I Made Dwi Karang Saputra yang selalu memberikan dukungan, hiburan yang membuat penulis ceria dan doa yang selalu diberikan.
10. Paman dan Bibi tercinta I Ketut Mudita dan Ni Nyoman Warsiti yang selalu memberikan dukungan, semangat dan nasihat sehingga membuat penulis semangat dalam menyusun skripsi.
11. Kepada I Kade Adi Satyawan, S.Pd yang selalu menjadi supporter saat peneliti menyerah, terimakasih atas kesabaran dan doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat tercinta Ni Nyoman Sukartini, S.M yang membantu, memberi dukungan serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama mengerjakan skripsi.
13. Sahabat dan teman-teman yang telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat

membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan bisa dikembangkan lagi lebih lanjut serta dapat menambah wawasan pembaca.

Mangupura, 6 April 2026

Ni Putu Sukma Indah Sugiantari

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Maret 2026

Ni Putu Sukma Indah Sugiantari

Pengaruh Pemberian (HIMARI) Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi Di Smk Kesehatan Bali Medika Denpasar

xi + 73 + 7 tabel + 6 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Gangguan kecemasan seringkali dialami remaja yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti salah satunya kecemasan menjelang ujian sertifikasi kompetensi sehingga menyebabkan penurunan kemampuan berkonsentrasi dan takut akan hasil yang kurang memuaskan. Penanganan kecemasan siswa dapat diatasi dengan teknik non-farmakologi hipnosis lima jari merupakan pengalihan relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot, mengurangi kecemasan dan meningkatkan daya ingat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sertifikasi kompetensi.

Metode penelitian menggunakan metode *quasi experiment with control grup pretest posttest design* dengan jumlah 46 responden terdiri dari 23 kelompok intervensi dan 23 pada kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling* menggunakan instrumen penelitian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk pengaruh pemberian hipnosis lima jari pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol diberikan latihan soal dan uji *Mann Whitney* untuk perbedaan efektivitas antar kelompok.

Hasil uji statistik menemukan adanya pengaruh pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p\text{-value } 0,001 < 0,05$) dan hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan antar kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($p\text{-value } 0,046 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sertifikasi kompetensi. Diharapkan kepada siswa dapat menerapkan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan yang dialami.

Kata Kunci : Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Siswa, Ujian Sertifikasi Kompetensi

Daftar Pustaka : 70 (2016-2026)

BINA USADA BALI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, March 2026

Ni Putu Sukma Indah Sugiantari

The Effect of (HIMARI) Five-Finger Hypnosis on Students' Anxiety in Facing Competency Certification Exams at Bali Medika Health Vocational School, Denpasar

xi + 73 + 7 tables + 6 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Anxiety disorders are often experienced by adolescents, caused by various factors, one of which is anxiety before competency certification exams. This condition can lead to decreased concentration and fear of unsatisfactory results. Students' anxiety can be managed through non-pharmacological techniques; one of them is five-finger hypnosis, a relaxation distraction technique that can reduce muscle tension, decrease anxiety, and improve memory. This study aimed to analyze the effect of five-finger hypnosis on students' anxiety in facing competency certification exams.

This research method used was a quasi-experimental design with a control group pretest-posttest design. The sample consisted of 46 respondents, with 23 in the intervention group and 23 in the control group, selected using purposive sampling. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test to assess the effect of five-finger hypnosis in the intervention group, while the control group received practice questions. The Mann-Whitney test was used to determine differences in effectiveness between groups.

The statistical test results showed a significant effect in both the intervention and control groups ($p\text{-value } 0.001 < 0.05$), and also indicated a significant difference between the intervention and control groups ($p\text{-value } 0.046 < 0.05$). These findings indicate that five-finger hypnosis intervention is effective in reducing students' anxiety in facing competency certification exams. It is recommended that students apply five-finger hypnosis to reduce their anxiety.

Keywords: Five-Finger Hypnosis, Anxiety, Students, Competency Certification Exam

References: 70 (2016–2026)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum:.....	4
2. Tujuan Khusus:	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Perkembangan Psikologis Remaja	9
1. Perkembangan kognitif.....	9
2. Perkembangan sosial	10
3. Perkembangan emosional.....	10
B. Kecemasan Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi	10
1. Definisi Kecemasan Ujian Sertifikasi Kompetensi	10
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	11

3. Tanda dan Gejala Kecemasan	12
4. Tingkatan Kecemasan	13
5. Dampak Kecemasan	15
6. Penatalaksanaan Kecemasan	15
7. Alat Ukur Kecemasan	17
C. Hipnosis Lima Jari	19
1. Definisi Hipnosis Lima Jari	19
2. Manfaat Hipnosis Lima Jari	21
3. Indikasi Hipnosis Lima Jari	21
4. Kontraindikasi Hipnosis Lima Jari	21
5. Gerakan Hipnosis Lima Jari	22
D. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi	25
E. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	34
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	37
1. Nilai Sosial	37
2. Nilai Ilmiah	38
3. Pemerataan Bebas dan Manfaat	38
4. Potensi Risiko dan Manfaat	39
5. Bujukan (<i>inducements</i>), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti	40
6. Perlindungan, Privasi dan Kerahasiaan	41

7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC)	41
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Validitas dan Reliabilitas	43
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
1. Prosedur administratif	43
2. Prosedur teknis.....	44
H. Pengolahan Data	46
1. Pengeditan data (<i>editing</i>).....	47
2. Tranformasi data (<i>coding</i>).....	47
3. Tabulasi data	47
I. Analisis Data	48
1. Analisis Univariat	48
2. Analisis Bivariat	48
BAB V HASIL PENELITIAN	50
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
B. Analisis Univariat	51
C. Analisis Bivariat.....	55
BAB VI PEMBAHASAN	57
A. Interpretasi Penelitian	57
1. Tingkat Kecemasan Siswa Pada Kelompok Intervensi Sebelum Diberikan Hipnosis Lima Jari.....	57
2. Tingkat Kecemasan Siswa Pada Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Latihan Soal	59
3. Tingkat Kecemasan Siswa Pada Kelompok Intervensi Setelah Diberikan Hipnosis Lima Jari.....	60
4. Tingkat Kecemasan Siswa Pada Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Latihan Soal	63
5. Analisa Pengaruh Pemberian Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi	64
6. Analisa Perbedaan Pemberian Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi	67
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Dan Penelitian	69

BAB VII PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi operasional pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sertifikasi kompetensi di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar	32
Tabel 4.1	Rancangan penelitian pengaruh pemberian (HIMARI) hipnosis lima jari terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sertifikasi kompetensi di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.	33
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Setelah Diberikan Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Intervensi.....	53
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol	54
Tabel 5.5	Analisa Pengaruh Pemberian Hipnosis Lima Jari Dan Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Posisi percaya diri	23
Gambar 2. 2	Posisi memfokuskan diri	23
Gambar 2. 3	Posisi menyiapkan diri menghadapi ujian.....	24
Gambar 2. 4	Posisi optimiskan diri	24
Gambar 2. 5	Kerangka teori penelitian pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian sertifikasi kompetensi di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar	28
Gambar 3. 1	Kerangka konsep pengaruh pemberian (HIMARI) hipnosis lima jari terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sertifikasi kompetensi di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	81
Lampiran 2 Surat Studi Penelitian	82
Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan	83
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian	85
Lampiran 6 Uji Etik Penelitian.....	86
Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden	87
Lampiran 8 Surat Permohonan Menjadi Responden	88
Lampiran 9 Pretest Instrumen Penelitian	89
Lampiran 10 Posttest Instrumen Penelitian	93
Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP) Hipnosis Lima Jari	97
Lampiran 12 Hasil Uji SPSS	100
Lampiran 13 Lembar Bimbingan Penelitian	104
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	105

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, T., & Sari, E. K. W. (2024). Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 44–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jki.v2i2.1943>
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Angrenani, A. B., Afifah, N., Fazira, S. K., Firmansyah, F. F., & Mutammam, M. B. (2025). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nilai Ujian Mahasiswa Pada Mata Kuliah Kombinatorika* (Vol. 7, Number 1). <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v7i1.4704>
- Anisah, S. N. (2020). *Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Puskesmas*. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%204/37007>
- Anissa, L. M., Suryani, & Mirwanti, R. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test*. 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 37–44. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2341>
- Ariyani, A. D., Masroni, & Ristiani, N. K. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Ujian Di SMAN 1 Giri Tahun 2022. In *Journal of Nursing Care & Biomoleculer* (Vol. 7). <https://doi.org/https://doi.org/10.32700/jnc.v7i1.259>
- Arsi, R., Wisudawati, E. R., & Lestari, L. F. (2024). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan*. 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v9i1.1171>
- Aseta, P., Nurkalis, U., Purwati, A., & Hastuti, S. (2023). Tingkat Kecemasan Peserta Didik SMK Keperawatan Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 173–181. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.341>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa*

- PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Astuti, A. D., Taufik, & Ifdil. (2017). *Stres Akademik Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Jenis Kelamin.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.26539/terapeutik.61907>
- Badar, Mahafuddin, Yuyuk, N., & Rispiyandi. (2021). *Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang IGD RSUD A.W Sjahranie Samarinda.*
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian.*
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Budiyanti, Y., Midartati, & Ningrum, T. P. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i9.14707>
- Dahlan, M. S., Epid, dr. M., Tanujaya, E., & Asmara, D. J. (2016). *Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel.* <http://www.penerbitsalemba.com>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33758/MBI.V15I10.1113>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Number 1). <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Donsu, J. D. T., & Amini, R. (2017). Perbedaan Teknik Relaksasi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan. In *JVK* (Vol. 3, Number 2).
<https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.113>
- Elisya, N., Jupri, A., Wahab A, A., Izzah, A., Laia, H. O., Candraningsih, Y., Sungkono, S., & Marjud, F. (2025). Pendekatan Terpadu Dalam Persiapan UTBK Manajemen Kecemasan Dan Penguatan Kompetensi Melalui Latihan Soal UTBK. *PAKEM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 62–71.
<https://doi.org/10.30598/pakem.5.2.62-71>
- Fahrizal, F., & Erida, A. W. (2024). *Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menjelang Ujian Kompetensi Nasional Di STIKES Wira Husada Yogyakarta.*
- Fajariyah, N. (2023). *Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menjalani Ujian Di SMAN-1 Dramaga Bogor.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.797>

- Fatmawaty Riryn. (2017). *Memahami Psikologi Remaja* (Vol. 02). <https://doi.org/https://doi.org/10.30736/RFMA.V6I2.33>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fitriani, Abudarin, & Karelius. (2019). Pengaruh Pemberian Tuntunan Penyelesaian Latihan Soal Dalam Pembelajaran Langsung Terhadap Pemahaman Konsep Mol Pada Siswa Kelas X MIPA MAN Palangka Raya Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 10. <https://doi.org/10.37304/jikt.v10i2.36>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Hansen, S., Rostiyanti, S. F., & Priyanto, S. H. (2023). *Etika Penelitian: Teori dan Praktik*. <https://www.researchgate.net/publication/367530183>
- Heryana, A. (2024). *Populasi dan Sampel: Kerangka Sample Size, Sampling Frame, dan Inclusivity Sample pada Penelitian Kuantitatif*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28040.02569>
- Hidayah, N., & Huriati. (2016). *Krisis Identitas Diri Pada Remaja "Identity Crisis Of Adolescences."* 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/v10i1.1851>
- Hutami, W. F. (2024). *Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/JIPP.V9I4.2657>
- Imelisa, R., Yusnita, S., Yani, F. S. F., Wisnusakti, K., & Roswendi, A. S. (2025). Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan yang Menghadapi Ujian Praktikum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 4471–4477. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1294>
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2022). *Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v10i4.1375>
- Jana, P., & Rahmawan, A. D. (2019). Pendampingan Persiapan Ujian Nasional Berbasis Komputer Pada Siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Berdaya Mandiri*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/jbm.v1i1.298>
- Janna, N. M., & Herianto. (2022). *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>

- Kakisina, Y., Hitiyaut, M., Tunny, N., Hatuwe, E., & Rumakey, R. S. (2025). Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Kesehatan Maluku Husada*. <https://doi.org/10.33846/jkmh3204>
- Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). *Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Remaja SMA Yang Akan Melaksanakan Ujian Nasional*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14488732>
- Listiana, A. H., Rahmawati, A. N., & Apriliyan, I. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(4), 1641–1650. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.296>
- Mulyadi, E., Rasyidah, & Sumarni, S. (2023). Self Hypnosis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Sebelum Ujian. *Communnity Development Journal*, 4(3), 6085–6089. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i3.17142>
- Nasrum, A., & Subawo, M. (2022). Pengembangan Aplikasi Latihan Soal Untuk Menghadapi Ujian Sekolah. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 11(3), 1729. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v11i3.5459>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>
- Novitria, K. R. N. (2022). *Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi*. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Nur, M. A., & Saihu Made. (2024). Pengolahan Data. In *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi* (Vol. 2, Number 11). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18673.29280>
- Nursalam. (2022). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Prasetyo, F. L., Khadijah, S., & Ariani, D. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun. In *Solo Nursing Journal* (Vol. 2, Number 1). <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.7468>
- Puspitasari, A. W., & Angeline, L. (2019). Analisis Potensi Interaksi Obat Golongan Antidepresan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto

- Heerdjan Tahun 2016 Analysis of Potential Antidepressant Drug Interactions in Schizophrenic Patients at Dr. Soeharto Heerdjan 2016. *Pharmaceutical Sciences and Research*, 6(1), 13–20. <https://doi.org/10.7454/psr.v6i1.4196>
- Ranida et al. (2024). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*.
- Ridha, N. (2017). *Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian*. 14. <https://doi.org/10.53802>
- Ristiyowati, E., & Aini, L. N. (2023). *Optimalisasi Kadar Gula Dalam Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Dan Menderita Kecemasan Melalui Hipnoterapi* (Vol. 2, Number 4). <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i4.284>
- Rusdianti, D., Mayasari, P., Yuniati, M., & Hidayanti, L. (2025). Pengaruh Pemberian Latihan Soal Terhadap Motivasi Belajar Dan Pengetahuan Pembuatan Celana Panjang Siswa SMK Negeri 1 Jabon Kelas XI Tata Busana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5488–5495. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1444>
- Salsabila, I., Meiliani, D., Maharani, S., & Lubis, R. N. (2025). Desain Penelitian Studi Kasus. *Jurnal Arjuna : Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika*, 3(3), 245–254. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i3.1937>
- Sarifah, S., Fernanda, P. A., Enikmawai, A., Wijayanti, & Handayani, S. (2024). Skrining Kecemasan dan Depresi serta Penerapan Hipnosis Lima Jari pada Lansia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya* (Vol. 2, Number 2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.836>
- Sarwono, A. E., Handayani, A., Prasetyowati, N., & Mahindra, A. W. W. (2021). *Metode Kuantitatif*.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Saswati Nofrida, Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Sekar, D., Ningrum, A., Andriani, E., Siliwangi, I., Jenderal, U., & Yani, A. (2020). *Hubungan Social Support dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian*. 4(2). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Dalam Menghadapi Kecemasan Pada Mahasiswa Ujian Tingkat Akhir Di Universitas

- 'Aisyiyah Surakarta. : : *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 80–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Simamora, M. I., Lubis, U. A., Yani, E. P., & Aulia, D. (2025). *Tingkat Stres Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Matematika*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47662/jkpm.v4i2.992>
- Simangunsong, D. P., Sihalohe, L., Sitanggang, R., Simanjuntak, R., & Nibaho, D. (2024). Memahami Perkembangan Remaja Peka Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3). <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>
- Siregar, R., & Telaumbnua, B. S. (2024). *Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli*. 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v10i4.1375>
- Suhadi, & Judin, M. (2022). Upaya Penurunan Kecemasan dengan Pemberian Relaksasi Distraksi. *Jurnal Masyarakat Mengabdikan Nusantara (JMMN)*, 1, 42–53. <https://doi.org/10.58734/jmmn.v1i3.302>
- Susilo, G., & Aisyah, N. (2020). Pengajaran Persiapan Ujian Nasional Mata Pelajaran Matematika di SMP Negeri 37 Samarinda. *Abdimas Universal*, 2(2), 54–60. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i2.58>
- Suyatno, Setyowati, S., Ratnawati, Mahmudah, A. M., & Agustiniingsih. (2024). *Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Remaja*. 12. <https://doi.org/10.35842/mr.v16i3.376>
- Tanita, F., Santosa, T. B., Septiawan, D., Setyaningrum, R. H., & Sutanto, Y. S. (2019). Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. In *SMART MEDICAL JOURNAL* (Vol. 2, Number 1). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12123.44324>
- Triyadi, A., & Tanan, R. (2024). *Hipnotis 5 Jari Dalam Praktik Keperawatan Strategi Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan*. <http://penerbitberkualita.id>
- Virdiyanti, R., Maulidah, & Nurjannah. (2026). *Efektivitas Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Syubban*. 18(1), 2026. <https://doi.org/10.36990/hijp.v18i1.1813>
- Wau, E. T., Amidos, J., & Simamora, P. M. (2018). Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents. In *Mental Health* (Vol. 4, Number 2).
- Widyaning Putri, S., Risnawita, R., Handayani, D., Efikasi, H., & Risnawita Suminta, R. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa*.

Zaki, S. (2021). *Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian*. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>