



PENGARUH PEMBERIAN HIPNOTIS LIMA JARI BERBASIS KOMUNIKASI BAHASA BANJAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA

Muhammad Rifa'i^{1*}, Subhannur Rahman¹, Rian Tasalim²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

*mrifa2303@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kecemasan akibat perubahan psikologis, sosial, dan lingkungan yang mereka alami. Tingginya tekanan akademik, perubahan hormonal, serta interaksi sosial yang kompleks menjadikan remaja lebih mudah mengalami stres dan kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada performa belajar dan kesehatan mental jangka panjang. Pendekatan intervensi non-farmakologis seperti hipnotis lima jari berbasis komunikasi bahasa banjar dapat menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan karena memberikan ketenangan, rasa aman dan kedekatan emosional pada remaja yang menerima terapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian hipnotis lima jari berbasis komunikasi bahasa Banjar terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 30 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain "pre-eksperimental one group pre-test and post-test". Jumlah sampel sebanyak 30 orang remaja yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan The Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) hasil validitas berkisar antara 0,208 hingga 0,589 sedangkan hasil uji reliabilitas 0,793. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ada Pengaruh pemberian hipnotis lima jari berbasis komunikasi bahasa banjar terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 30 Banjarmasin.

Kata kunci: bahasa banjar; hipnotis lima jari; kecemasan; remaja

THE EFFECT OF BANJAR-LANGUAGE-BASED FIVE-FINGER HYPNOSIS ON ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescents are an age group vulnerable to anxiety disorders due to the psychological, social, and environmental changes they experience. High academic pressure, hormonal changes, and complex social interactions make adolescents more susceptible to stress and anxiety. Untreated anxiety can impact academic performance and long-term mental health. A non-pharmacological intervention approach, such as Banjar-language-based five-finger hypnosis, can be a viable method for addressing anxiety by providing calm, a sense of security, and emotional closeness to adolescents receiving therapy. This study aims to determine the effect of Banjar-language-based five-finger hypnosis on anxiety levels in adolescents at SMPN 30 Banjarmasin. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pre-test and post-test design. The sample size was 30 adolescents selected purposively. Data were collected using the Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) anxiety questionnaire. Validity results ranged from 0.208 to 0.589, and reliability results were 0.793. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The study showed a significant decrease in anxiety levels after the intervention, with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). There is an effect of five-finger hypnosis based on Banjar language communication on anxiety levels in adolescents at SMPN 30 Banjarmasin.

Keywords: adolescents; anxiety; banjar language; five-finger hypnosis

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Pada fase ini, individu menunjukkan karakteristik unik yang membedakannya dari tahap perkembangan lainnya seperti masa anak-anak, dewasa, maupun lanjut usia. Tahapan ini menjadi bagian penting dalam perjalanan tumbuh kembang seseorang karena menjadi jembatan menuju kehidupan dewasa yang sehat (Arsyila et al., 2019). Berdasarkan World Health Organization (WHO, 2021), remaja didefinisikan sebagai individu berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, rentang usia remaja adalah 10–18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa remaja berada dalam rentang usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Pada masa ini, remaja umumnya memiliki harga diri yang tinggi, ambisi besar, serta cita-cita yang kadang tidak realistis. Ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan, remaja rentan mengalami kecemasan berlebihan yang dapat berkembang menjadi keputusan. Bila tidak tertangani, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius seperti depresi.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai oleh rasa khawatir yang tidak spesifik, disertai dengan perasaan tidak menentu dan ketidakberdayaan. Kondisi ini dialami secara subjektif dan tidak selalu memiliki pemicu yang jelas. Biasanya, kecemasan ditandai oleh kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai aktivitas atau kejadian yang berlangsung hampir setiap hari selama minimal enam bulan. Gangguan ini tergolong umum, memengaruhi sekitar 3 hingga 5 orang dewasa, dan prevalensinya dua kali lebih tinggi pada perempuan. Gejala kecemasan seringkali mulai muncul sejak usia anak-anak atau remaja, dan dapat berkembang menjadi stres jangka panjang yang menetap selama bertahun-tahun.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) menyatakan bahwa sekitar 20% remaja di dunia mengalami gangguan kecemasan. Penelitian oleh Editor (2020) mengenai depresi dan kecemasan pada remaja di Tiongkok menunjukkan bahwa 11,78% remaja mengalami depresi, sementara 18,92% lainnya mengalami kecemasan. Di Indonesia sendiri, gangguan kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja, dengan prevalensi mencapai 47,7% dari seluruh populasi remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa sebanyak 9,8% atau sekitar 37.728 penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional atau stres. Wilayah dengan tingkat prevalensi tertinggi adalah Provinsi Sulawesi Tengah dengan 11,6%, sementara angka terendah tercatat di Provinsi Lampung sebesar 1,2%. Untuk kawasan Kalimantan secara keseluruhan, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 21,2%. Angka tertinggi ditemukan di Kalimantan Barat dan Kalimantan Timur, masing-masing sebesar 6,2%. Kalimantan Selatan tercatat memiliki prevalensi sebesar 4,8%, sedangkan Kalimantan Tengah memiliki angka paling rendah di wilayah Kalimantan, yakni sebesar 3,9%.

Kecemasan sendiri dapat dipahami sebagai respons emosional yang ditandai dengan rasa takut yang mengganggu, disertai ketegangan fisik dan dorongan untuk menghadapi atau menjauhi situasi yang dianggap berbahaya. Baik secara global maupun di Indonesia, kecemasan tergolong sebagai gangguan mental yang paling umum dialami oleh masyarakat. Diperkirakan sekitar 20% populasi dunia mengalami gangguan ini, dan di Indonesia, sekitar 47,7% remaja dilaporkan sering merasakan kecemasan. Hasil survei dari World Mental Health yang mencakup negara maju, berkembang, hingga negara tertinggal menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menjadi jenis gangguan mental yang paling dominan secara global (Ariyani, 2022).

Individu yang mengalami kecemasan umumnya menunjukkan berbagai gejala, baik dari sisi psikologis maupun fisik. Secara mental, kecemasan dapat memicu perasaan gelisah, takut, dan

kekhawatiran yang terus-menerus. Sementara itu, gejala fisik yang dapat muncul meliputi jantung yang berdebar kencang, sakit kepala, gangguan pencernaan seperti diare, keringat dingin, hingga kesulitan bernapas. Pada kelompok remaja, kecemasan dapat berdampak langsung terhadap kehidupan sekolah, seperti menurunnya prestasi akademik, kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya, pola makan yang tidak teratur, hingga meningkatkan risiko munculnya gejala depresi. Untuk mengatasi kecemasan dan stres, dapat digunakan dua pendekatan, yakni farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan yang bertujuan meredakan gejala cemas. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis berfokus pada upaya membangun hubungan yang mendukung dengan klien, meningkatkan kesadaran diri, menciptakan lingkungan yang aman, serta memberikan motivasi dalam beraktivitas (Stuart, 2016). Selain itu, edukasi kesehatan mengenai stres dan kecemasan, pemahaman terhadap kondisi tersebut, latihan teknik relaksasi, biofeedback, dan desensitisasi sistematis juga efektif. Salah satu bentuk teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah hipnotis lima jari (Stuart, 2016).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu teknik *self-hypnosis* yang dikenal efektif dalam menciptakan kondisi relaksasi mendalam, sehingga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dialami seseorang. Teknik ini bekerja dengan memengaruhi sistem limbik dalam otak, yang kemudian berdampak pada regulasi hormon — khususnya adrenalin — yang biasanya meningkat saat seseorang mengalami stres (Hastuti & Arumsari, 2015). Dalam pelaksanaannya, terapi ini melibatkan individu untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan sambil fokus terhadap visualisasi tersebut, sehingga perlahan-lahan perhatian terhadap rasa cemas bisa berkurang (Saswati & Sutinah, 2020). Teknik ini tergolong sederhana, tidak memerlukan waktu yang lama, serta tidak membutuhkan alat atau biaya khusus dalam pelaksanaannya. Yang dibutuhkan hanyalah konsentrasi dan kesadaran penuh dari individu (Keliat, 2018). Priyono (2021) menyebutkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat memberikan efek menenangkan bagi remaja, menurunkan tingkat kecemasan, meredakan perasaan khawatir dan gelisah, serta membantu mengurangi ketegangan tubuh. Selain itu, terapi ini juga dikaitkan dengan penurunan tekanan darah, detak jantung yang lebih stabil, dan kualitas tidur yang lebih baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan menggunakan kuesioner HARS-A pada remaja di SMKN-3 Banjarmasin terhadap 30 pelajar pada tanggal 10 Januari 2025 di dapatkan hasil bahwa terdapat 13 pelajar tidak ada kecemasan (<14), 7 pelajar kecemasan ringan (14-20), pelajar kecemasan sedang (21-27), dan 6 pelajar dengan kecemasan berat (28-41). Berdasarkan latar belakang maka tujuan Penelitian ini untuk menganalisa pengaruh pemberian hipnotis lima jari berbasis komunikasi bahasa banjar terhadap tingkat kecemasan remaja di SMKN 3 Banjarmasin

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMPN 30 Banjarmasin pada bulan Mei-Juni 2025. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperment dengan pendekatan *One Group Pre-post Test*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pelajar remaja kelas VIII A di SMPN-30 Banjarmasin yang berjumlah 33 orang. Penelitian ini menggunakan metode nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling didasarkan pada kriteria tertentu sebanyak 30 orang. Adapun kriteria inklusi yaitu siswa kelas VIII A SMPN 30 Banjarmasin, mengikuti kegiatan belajar secara penuh selama proses penelitian berlangsung serta bersedia menjadi responden selama penelitian. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu responden yang memiliki riwayat gangguan mental (skizofrenia/ gangguan bipolar), tidak hadir selama proses intervensi dan pengambilan data, dengan kondisi kesehatan yang mengganggu serta yang tidak memahami bahasa lokal.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS), lembar permintaan kesediaan menjadi responden, lembar persetujuan partisipasi, serta lembar kuesioner. Teknik pengumpulan data dalam pelaksanaan penelitian ini dengan

pengamatan secara langsung atau terjun langsung kelapangan ununtuk memperoleh data yang cepat dan akurat. Peneliti melakukan implementasi penerapan terapi hipnotis lima jari berbasis komunikasi bahasa banjar untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Ketika pengukuran pemberian angka kepada suatu atribut atau karakteristik tertentu menurut aturan atau formalitas yang jelas. Pengukuran skala tingkat kecemasan dengan menggunakan lembar koesioner RCMAS.

Pada penelitian ini, uji validitas terhadap kuesioner kecemasan tidak dilakukan karena *The Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS) merupakan instrumen yang telah terstandarisasi dan baku. Instrumen ini sebelumnya telah diuji validitasnya melalui analisis *corrected item-total correlation* dengan hasil yang positif berkisar antara 0,208 hingga 0,589. Hasil uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,793 yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah terdapat perbedaan atau tidak. Penelitian ini telah lolos etik dari komisi etik penelitian LPPM Universitas Sari Mulia dengan nomer 085/KEP-UNISM/IV/2025.

HASIL

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa/i aktif kelas VIII yang sedang menjalani proses belajar di SMPN 30 Banjarmasin yang diambil berjumlah 30 orang. Adapun karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 1

Tabel 1.

Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin, Usia, Tingkat kecemasan Siswa/i

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis kelamin	Laki laki	16	53,3
	Perempuan	14	46,7
Usia	13 Tahun	4	13,3
	14 Tahun	23	76,7
	15 Tahun	3	10,0
Tingkat kecemasan Pretest	Kecemasan klinis	30	100
Tingkat kecemasan Posttest	Kecemasan klinis	7	23,3
	Tidak ada kecemasan	23	76,7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik pada responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin laki-laki yang masing-masing berjumlah 16 laki-laki (53,3%) berusia paling banyak berusia 14 tahun dengan jumlah 14 tahun 23 orang (76,7%). Berdasarkan tabel sebelum diberikan perlakuan dari 30 responden didapatkan hasil bahwa 30 responden (100%) mengalami kecemasan klinis dan setelah diberikan perlakuan responden yang mengalami kecemasan klinis berkurang menjadi 7 orang (23,3%) dan responden yang tidak mengalami kecemasan menjadi 23 orang (76,7%).

Tabel 2.

Hasil Analisa Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Berbasis Komunikasi Bahasa Banjar Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Ranks		N	Mean Rank	Sum of ranks
Post- tes- Pre test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	23 ^b	12,00	276,00
	Ties	7 ^c		
	Total	30		
Z	-4,796 ^b			
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000			

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa nilai p-value dari tingkat kecemasan adalah 0,000 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari berbasis bahasa banjar terhadap nilai *pretest* dan *post-test* kecemasan pada remaja kelas VIII A di SMPN 30 Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari Berbasis Bahasa Banjar pada Remaja

Hasil pada penelitian ini saat *pre test* menunjukkan bahwa semua responden dengan jumlah 30 orang (100%) mengalami kecemasan klinis. Menurut American Psychiatric Association (2022), kecemasan dikategorikan sebagai klinis apabila intensitas dan durasinya tidak proporsional terhadap pemicu, serta sulit dikendalikan oleh individu yang mengalaminya. Dalam konteks penelitian ini, kecemasan klinis diukur menggunakan alat ukur RCMAS, dengan kategori klinis ditunjukkan oleh skor ≥ 20 . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ni Putu Suntiawati (2020) yang menyatakan bahwa sebanyak 46,2% dari responden yang mengalami kecemasan ringan merupakan responden yang berusia 13-15 tahun. Sedangkan angka 3,3% dari responden yang mengalami kecemasan sangat berat merupakan responden usia 16-20 tahun. Hasil ini juga sejalan dengan laporan dari Universitas Katolik Soegijapranata (2021) menyoroti bahwa remaja dalam rentang usia tersebut mengalami tekanan mental yang signifikan selama pandemi. Oleh karena itu, intervensi yang mempertimbangkan faktor usia dan budaya, seperti penggunaan Bahasa Banjar dalam hipnotis lima jari, dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok usia ini.

Dari hasil *pre test* ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering merasa takut dan kurang percaya diri dalam satu bulan terakhir, yang dapat diasumsikan sebagai bentuk kecemasan akibat kebingungan dan ketakutan akan melakukan kesalahan. Fenomena ini sejalan dengan temuan dari survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang mengungkapkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi yang paling umum, yaitu 28,2% pada remaja perempuan dan 25,4% pada remaja laki-laki. Selain itu, penelitian oleh Yang et al. (2025) di Tiongkok menemukan bahwa 31,5% remaja usia 12–18 tahun mengalami gejala kecemasan, yang diperburuk oleh faktor-faktor seperti peningkatan waktu layar dan isolasi sosial pasca-pandemi. Penelitian lain oleh Hollenstein dan Loughheed (2013) juga menunjukkan bahwa remaja menunjukkan peningkatan reaktivitas emosional dan kepekaan terhadap evaluasi sosial, serta kecenderungan untuk mengalami emosi lebih intens dibandingkan dengan individu pada tahapan lain. Temuan-temuan ini mendukung asumsi bahwa remaja usia 13–15 tahun rentan mengalami kecemasan dan kurang percaya diri, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan ketakutan akan kegagalan. Oleh karena itu, intervensi yang mempertimbangkan faktor usia dan budaya, seperti penggunaan Bahasa Banjar dalam hipnotis lima jari, dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok usia ini.

Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari Berbasis Bahasa Banjar pada Remaja

Hasil penelitian diketahui 23 responden (76,7%) dari 30 responden mengalami penurunan kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Arifianti dan Dewi (2022), yang menyatakan bahwa hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi yang bekerja melalui aktivasi bawah sadar dengan memberikan sugesti positif secara berulang dan konsisten. Efektivitas teknik ini semakin diperkuat dengan penggunaan Bahasa Banjar, yang memiliki peran penting dalam membangun kedekatan emosional dan rasa nyaman bagi subjek penelitian. Menurut Sari et al. (2020), penggunaan bahasa daerah dalam komunikasi terapeutik mempercepat penerimaan pesan oleh pasien karena menciptakan suasana yang lebih personal dan akrab. Selain itu, Wulandari (2021) menjelaskan bahwa bahasa lokal dapat memperkuat efek sugesti karena lebih mudah diterima oleh alam bawah sadar, khususnya pada remaja yang cenderung lebih responsif terhadap komunikasi yang bersifat kultural dan familiar. Maka dari itu, kombinasi antara metode hipnotis lima jari dan penggunaan Bahasa Banjar dalam proses pemberian sugesti terbukti meningkatkan efektivitas intervensi terhadap penurunan kecemasan remaja.

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. Sesuai dengan penelitian (Ihtariyanti et al, 2023) tentang penerapan hipnotis 5 jari untuk menurunkan tingkat ansietas pada santri baru, dengan hasil menunjukan Hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrahyad. Hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrahyad. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian (Firmawati *et al* , 2024) tentang Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Gorontalo bahwa dengan menjalani terapi hipnosis lima jari sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$) artinya ada pengaruh antara terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan ansietas. Setelah diberikan intervensi berupa hipnotis lima jari berbasis komunikasi Bahasa Banjar, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada mayoritas responden. Hal ini terlihat dari perbandingan skor post-test yang lebih rendah dibandingkan skor pre-test berdasarkan kuesioner RCMAS. Penurunan kecemasan menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan efek relaksasi, rasa aman, serta meningkatkan ketenangan emosional pada remaja. Bahasa Banjar yang digunakan selama proses hipnotis turut memperkuat efek sugesti karena memberikan rasa kedekatan dan kenyamanan secara psikologis.

Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Berbasis Komunikasi Bahasa Banjar terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari berbasis komunikasi bahasa banjar terhadap tingkat kecemasan remaja dengan nilai signifikansi atau *p value* sebesar ,000 , dimana hasil tersebut $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Pemberian Hipnotis Lima Jari Berbasis Komunikasi Bahasa Banjar Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN-30 Banjarmasin ada pengaruh. Penelitian ini konsisten dengan studi Ningrum et al. (2024) yang melaporkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah hipnotis lima jari ($t(39)=-7,324$, $p=0.000$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Romana Iwa et al. (2023), di mana remaja SMK melaporkan perasaan lebih tenang dan percaya diri usai intervensi ini. Semua penelitian tersebut mendukung kesimpulan bahwa metode hipnotis lima jari—dengan penambahan Bahasa Banjar sebagai keunikan budaya—efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Hasil penelitian juga ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggun, H, 2024) yang mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian bahwa terapi relaksasi hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa sebelum ujian. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan terapi relaksasi hipnosis lima jari.

Hipnoterapi lima jari adalah jenis terapi dimana seseorang menggunakan lima jari untuk membantu mengubah persepsi mereka tentang kecemasan, stress, ketegangan, dan ketakutan dengan menerima perintah dalam keadaan santai atau ambang alam bawah sadar (Mawarti, 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan responden. Sistem otak yang dipengaruhi oleh hipnosis lima jari mempengaruhi tingkah laku (limbik) seseorang. Hal ini dapat berdampak pada pengeluaran hormone dopamin, yang dapat menyebabkan rasa rileks dan bahagia. Hipnosis lima jari akan membuat rileks karena mempengaruhi sistem tubuh mereka yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang.

Salah satu faktor yang memperkuat keberhasilan intervensi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja pada penelitian ini adalah penggunaan bahasa Banjar sebagai media komunikasi. Bahasa Banjar digunakan sejak awal sesi, baik saat membangun rapport, memberikan

sugesti, maupun saat proses relaksasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa peserta lebih responsif dan menunjukkan ekspresi nyaman ketika instruksi dan afirmasi disampaikan dalam bahasa yang mereka gunakan sehari-hari. Hal ini selaras dengan teori komunikasi terapeutik yang menyatakan bahwa efektivitas komunikasi sangat dipengaruhi oleh tingkat keakraban bahasa yang digunakan. Bahasa yang familiar akan lebih mudah diterima oleh sistem bawah sadar dan memperkuat efek sugesti yang diberikan (Sari et al., 2020). Dalam konteks ini, Bahasa Banjar bukan hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan kultural yang menumbuhkan rasa aman dan penerimaan terhadap proses intervensi. Lebih lanjut, pendekatan berbasis bahasa lokal juga memperkuat ikatan emosional antara fasilitator dan peserta. Remaja yang berasal dari budaya Banjar cenderung merasa lebih dihargai dan dimengerti saat bahasa daerah mereka digunakan, sehingga resistensi terhadap intervensi menurun, dan mereka lebih terbuka untuk menerima sugesti. Dengan demikian, penggunaan Bahasa Banjar dapat dianggap sebagai komponen kunci nonfarmakologis yang mendukung keberhasilan teknik hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan Hipnotis Lima Jari Berbasis Komunikasi Bahasa Banjar didapatkan hasil bahwa 30 responden (100%) mengalami kecemasan klinis. Hasil evaluasi tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan responden yang mengalami kecemasan klinis berkurang menjadi 7 orang (23,3%) dan responden yang tidak mengalami kecemasan menjadi 23 orang (76,7%). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil nilai p-value dari tingkat kecemasan adalah ,000 (<0.05) yang membuktikan bahwa Hipnotis Lima Jari Berbasis Komunikasi Bahasa Banjar ada pengaruh dalam menurunkan kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Astute, RT, Amin MK & Purborini N. (2018). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Akademik Remajadi SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Ending, S., Rahman, F. & Sari, R. (2018). Efektivitas Terapi Hypnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, Vol 2. No., 24-33
- Febtrina, R. (2019). Efek terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas pasien heart failure. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4), 250-260
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid 19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat saga komunitas*, 01(04), e107–110.
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19. 5(2).
- Hollenstein, T., & Loughheed, J. P. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, transactions, timing, and temperament to account for adolescent change. *American Psychologist*, 68(6), 444–454. *E-Journal Universitas Airlangga*
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2024). 15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental. GoodStats. Retrieved from <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njhsinarfakta.com+2GoodStats+2Melintas+2>
- Keliat, BA, Panjitan RU Riasmini M. (2018). *Manajemen Keperawatan Jiwa Komunitas Desa Siaga*. Jakarta:EGC.
- Khasanah, S. M. R. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. 4(1).

- Kholifah, S., & Rahmawati, E. (2019). Optimalisasi Peran Kader Sehat Jiwa Dalam Manajemen Masalah Psikososial Menggunakan Teknik Hipnosis Lima Jari. *Jurnal Keperawatan Florence*, 4 (1).
- Pasongli, S. G., & Malinti, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, pISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, 127-134.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Norman, W. G., & Ika, S. (2022). The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village. *JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 6–12. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.77>
- Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap tingkat Kecemasan (http://eprintslib.ummgl.ac.id/2944/1/18.0601.0044_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Priyono.pdf). Diunduh pada 10 Juli pukul 10.00 Raden Intan Lampung. *Ilmu pendidikan vol.1* (2019):2
- Pasongli, S. G., & Malinti, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, pISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, 127-134.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 1 (1).
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, P. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa.
- Ratna Kurniawati, Tri Suraning W, & Retno Lusmiati. (2021). Analisa Tingkat Kecemasan Siswa Smk 17 Temanggung Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan*, 7 (1)1, 1– 10.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan* 4(2), 214-222.
- Saputro, H., & Fazrin, A. (2021). Terapi Hipnotis dalam Menurunkan Kecemasan Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 1–9.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugono, D. (2017). *Dialektologi Bahasa Daerah di Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Setiawan, N. A. (t.t.). *Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*.
- Stuart, G.W., (2016). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*, (10th ed)
- Wahyuningsih, E. and Hidayat, E. (2019). Hypnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), pp. 395-400. Doi: 10.32583/pskm.9.4.2019.395-400.
- Yang, X.-J., Zhang, L.-B., Wang, L.-L., Deng, H., Li, Y.-L., Zhao, R.-J., Xu, J.-Y., Yang, Y.-C., & Zhou, S.-J. (2025). Status and risk factors for depression, anxiety, and insomnia symptoms among adolescents in the post-pandemic era. *BMC Public Health*, 25, Article 471. *BioMed Central*