

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

Koming Pratiwi¹, Putu Wira Kusuma Putra², I Nyoman Sutresna²
¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
Email: Kominggpratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Selama menempuh pendidikan tinggi, tidak jarang mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang berdampak pada munculnya stres dan terganggunya pola tidur. Salah satu pendekatan yang berpotensi dalam mengurangi kedua permasalahan tersebut adalah penerapan *teknik hipnotis lima jari*. Studi ini berfokus pada penelusuran efektivitas teknik tersebut dalam menurunkan tingkat stres serta memperbaiki kualitas tidur mahasiswa STIKES Bina Usada Bali. Penelitian ini dirancang dengan pendekatan pre-eksperimental yang menggunakan metode *one group pre-post test design*. Melalui teknik *purposive sampling*, sebanyak 18 mahasiswa semester pertama dari Program Studi Ilmu Keperawatan dipilih sebagai responden, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen pengumpulan data terdiri dari *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur intensitas stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai mutu tidur. Sebanyak tiga kali per minggu selama satu bulan, peserta diberikan intervensi berupa *hipnotis lima jari* selama kurang lebih 10 menit setiap sesinya. Evaluasi data dilakukan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* guna membandingkan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik pada kedua variabel. Intervensi ini terbukti menurunkan tingkat stres dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Demikian pula, terhadap gangguan tidur, ditemukan *p-value* sebesar 0,020 ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan efek signifikan. Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa *teknik hipnotis lima jari* memberikan pengaruh positif terhadap penurunan stres dan perbaikan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan demikian, teknik ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan intervensi keperawatan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menangani isu psikologis dan fisiologis yang umum dialami oleh mahasiswa.

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

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 ± 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*

LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh pendidikan tinggi, yang memiliki perbedaan signifikan dengan pendidikan pada tingkat SMA. Proses pembelajaran di perguruan tinggi lebih kompleks dan memerlukan adaptasi yang baik, khususnya bagi mahasiswa baru. Proses pembelajaran yang berbeda ini sering menimbulkan masalah, terutama pada awal perkuliahan. Masalah tersebut dapat menyebabkan stres, yang juga terjadi pada jenjang pendidikan lainnya, termasuk di tingkat dasar. Stres akademik, yang muncul akibat tuntutan pendidikan, seringkali mengarah pada gangguan tidur [1].

Stres akademik pada mahasiswa merupakan respons terhadap tekanan yang disebabkan oleh tuntutan pendidikan yang berat, yang sering kali menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan mental, ketegangan, dan perubahan perilaku. Dampaknya juga berpotensi mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa [2]. Berdasarkan data dari WHO, prevalensi stres global sangat tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang mengalaminya. Di Asia, tingkat stres pada pelajar berkisar antara 39,6% hingga 61,3%, sementara satu dari tiga remaja Indonesia mengalami stres, menurut survei INAMHS. Di Bali, prevalensi stres tercatat mencapai 4,4% di kalangan remaja dan dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa beban akademik dan aktivitas ekstrakurikuler tidak hanya menyebabkan kecemasan, tetapi juga gangguan tidur, yang memperkuat pentingnya intervensi untuk mengatasi masalah mental ini [3].

Gangguan tidur, yang dikenal dengan istilah insomnia, merupakan masalah umum yang sering dialami oleh mahasiswa. Insomnia ini sering kali berhubungan dengan pola tidur yang buruk, yang menjadi penyebab utama gangguan tidur. Secara global, sekitar 86% pelajar mengalami gangguan tidur, dan prevalensi di Indonesia diperkirakan mencapai 10%. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur antara lain jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendapatan, dan tingkat pendidikan [4]. Di Jawa dan Bali, prevalensinya cukup tinggi, mencapai 44% [5]. Masalah tidur ini sering diabaikan, padahal dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental mahasiswa jika tidak ditangani dengan tepat [6]. Insomnia pada

mahasiswa sering kali disebabkan oleh kebiasaan mengerjakan tugas hingga larut malam, yang membuat waktu tidur mereka terganggu dan menambah kecemasan.

Penelitian yang dilaksanakan di STIKES Bina Usada Bali terhadap 23 mahasiswa semester pertama menunjukkan tingginya tingkat stres dan gangguan tidur. Dari 23 mahasiswa, 12 mengalami stres ringan, 10 sedang, dan satu berat. Sebagian besar mahasiswa tidur setelah jam 11 malam, dan sebagian besar melakukannya hampir setiap hari. Temuan ini menunjukkan adanya prevalensi stres dan gangguan tidur yang tinggi di kalangan mahasiswa baru, yang mendorong perlunya intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini selama masa studi mereka. Penelitian ini mempunyai tujuan guna mengkaji pengaruh teknik hipnotis lima jari terhadap stres dan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali.

Stres pada mahasiswa tidak hanya dikarenakan oleh faktor internal seperti kondisi fisik dan mental, namun juga faktor eksternal seperti masalah keluarga, keuangan, pendidikan yang berat, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung [7]. Stres ini sering kali berhubungan dengan gangguan tidur, yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis mereka. Kurang tidur selama beberapa jam dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa [8]. Untuk mengatasi masalah ini, pengobatan farmakologi dan non-farmakologi dapat digunakan. Pengobatan farmakologi bertujuan untuk meredakan gejala stres dan gangguan tidur, sementara terapi non-farmakologi seperti psikoterapi, relaksasi, dan hipnotis lima jari menjadi alternatif yang semakin populer [9].

Hipnotis lima jari yakni teknik *self-hypnosis* yang bisa menghasilkan relaksasi tinggi serta mengurangi kecemasan serta stres. Teknik ini mempengaruhi sistem limbik otak, yang berperan dalam pelepasan hormon stres. Hipnotis lima jari membantu menciptakan ketenangan dan kenyamanan, yang berkontribusi pada pengurangan gangguan tidur dan kecemasan yang dialami mahasiswa [9,10].

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini diterapkan pendekatan *pre-eksperimental* dengan model *one group pre-post test design*, di mana observasi dilakukan sebanyak dua kali, yang mana sebelum pelaksanaan intervensi dan sesudahnya. Mahasiswa semester pertama dari Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali menjadi populasi penelitian, dengan total keseluruhan sebanyak 81 individu. Dari populasi tersebut, peneliti menetapkan 18 mahasiswa sebagai partisipan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, melalui penerapan teknik *purposive sampling* sebagaimana dijelaskan dalam referensi [11]. Dengan demikian, subjek yang dilibatkan dalam studi ini dipilih secara selektif berdasarkan kecocokan karakteristik yang diperlukan untuk menjawab tujuan penelitian.

Penelitian dilaksanakan di STIKES Bina Usada Bali pada bulan September-Oktober 2024. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian STIKES Bina Usada Bali pada tanggal 21 Juli 2024 dengan nomor Ethical Approval "262/EA/KEPK-BUB-2024". Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen utama, yakni *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Intervensi yang diberikan adalah teknik hipnotis lima jari, yang dilakukan selama ± 10 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu selama satu bulan.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pada analisis univariat, karakteristik responden dijelaskan melalui tabel distribusi frekuensi. Sedangkan untuk analisis bivariat, sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga analisis selanjutnya menggunakan Uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan tingkat stres dan gangguan tidur responden sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres mahasiswa,

dengan p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Selain itu, untuk gangguan tidur, uji Wilcoxon juga menunjukkan hasil signifikan dengan p-value sebesar 0,020 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa intervensi hipnotis lima jari berpengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, adapun karakteristik responden dan variabel penelitian yang telah diteliti dan didistribusikan ke dalam bentuk tabel distribusi adalah sebagai berikut: sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	3	16,7
Perempuan	15	83,3
Total	18	100

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, dengan 15 dari 18 responden atau 83,3%. Hal ini menunjukkan preferensi perempuan terhadap jurusan keperawatan di STIKES Bina Usada Bali, sejalan dengan tren global yang menggambarkan dominasi perempuan dalam profesi kesehatan. Stres, yang dapat dipicu oleh faktor eksternal dan internal, adalah masalah umum di kalangan mahasiswa, terutama karena tugas-tugas yang menuntut dan transisi dari sistem sekolah ke perkuliahan [12] [13]. Faktor sosial dan budaya juga berpengaruh dalam memilih karier yang dianggap lebih feminin, seperti keperawatan. Pemahaman mendalam tentang karakteristik demografis ini penting untuk menganalisis tingkat stres dan gangguan tidur di kalangan mahasiswa.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	N	Mean	Median	Min-Max
Usia	18	18,17	18,00	17-19

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa responden memiliki rentang usia yang cukup homogen, dengan usia termuda 17 tahun dan tertua 19 tahun, serta rata-rata usia sekitar 18,17 tahun. Rentang usia ini mencerminkan periode remaja akhir yang merupakan fase kritis dalam perkembangan psikologis dan emosional. Pada tahap ini, mahasiswa sering menghadapi tantangan signifikan dalam pengelolaan emosi dan akademik karena mereka berada pada periode transisi yang penting dalam perkembangan kognitif dan identitas diri. Kematangan berpikir yang berkembang memungkinkan mereka untuk menghadapi masalah dengan lebih efektif [14].

Usia tersebut juga berkorelasi dengan periode di mana individu sering kali berada di tahun terakhir pendidikan menengah atau awal pendidikan tinggi, dihadapkan pada tekanan ujian, persaingan akademik, dan harapan tinggi dari lingkungan sekitar, yang semuanya dapat menyebabkan stres yang signifikan. Hal ini dapat menjelaskan mengapa masalah seperti gangguan tidur menjadi umum di kalangan mahasiswa. Penelitian lebih lanjut oleh Maharani dan Kharisma (2024) menunjukkan bahwa usia 17-19 tahun dipenuhi dengan ekspektasi sosial dan akademik yang tinggi, memperkuat perlunya strategi intervensi efektif [15]. Sebagai respons, teknik hipnotis Lima Jari diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres mereka dan meningkatkan kualitas tidur [16].

Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usaha Bali Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Tingkat stres pada mahasiswa STIKES Bina Usaha Bali sebelum diberikan teknik hipnotis lima jari dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stres ringan	3	16,7
Stres sedang	7	38,9
Stres berat	8	44,4
Total	18	100

Tingkat stres pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stres ringan	9	50,0
Stres sedang	6	33,3
Stres berat	3	16,7
Total	18	100

Hasil sebelum intervensi teknik hipnotis lima jari di STIKES Bina Usada Bali, tingkat stres mahasiswa cukup tinggi: 8 responden mengalami stres berat, 7 stres sedang, dan 3 stres ringan, berdasarkan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) yang mencakup 10 pertanyaan. Banyak mahasiswa melaporkan sering kesulitan menangani masalah pribadi dan merasa gugup. Stres berkepanjangan bisa berdampak negatif termasuk kecemasan, depresi, serta masalah fisik dan psikologis lainnya, yang dapat menyebabkan gejala seperti gangguan tidur dan sakit kepala [17]. Setelah penerapan teknik hipnotis lima jari, hasil menunjukkan perbaikan signifikan: 9 responden kini mengalami stres ringan, 6 stres sedang, dan hanya 3 yang masih berada dalam kategori stres berat. Pengukuran pasca-intervensi dengan PSS menunjukkan peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali sebelum diberikan teknik hipnotis lima jari dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kualitas tidur baik	3	16,7
Kualitas tidur buruk	15	83,3
Total	18	100

Gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kualitas tidur baik	10	55,6
Kualitas tidur buruk	8	44,4
Total	18	100

Bali sebelum diberikan teknik hipnotis lima jari menunjukkan bahwa ada 15 orang responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan 3 orang responden yang memiliki kualitas tidur baik. Dari hasil pengukuran penenilain kualitas tidur mahasiswa menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 9 pertanyaan dimana mahasiswa lebih banyak tidur diatas jam 23.00 WITA.

Gangguan kesehatan terjadi pada orang yang mengalami gangguan tidur bahkan dapat menimbulkan gangguan kesehatan yang serius. Dampaknya meliputi kantuk di siang hari, kelemahan, kesulitan berkonsentrasi, peningkatan resiko jatuh, peningkatan risiko kecelakaan, dan gangguan memori [18].

Hasil identifikasi gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari menunjukkan bahwa ada perubahan dari responden yang awalnya tidur diatas jam 23.00 setelah diberikan intervensi hipnotis lima jari responden sudah mampu tidur pada pukul 22.00. Terdapat 10 orang responden yang mengalami kualitas tidur baik dan 8 orang responden yang mengalami kualitas tidur buruk.

Pengaruh Pemberian Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali

Sebelum hipotesis diuji melalui analisis data bivariat, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan terhadap distribusi data dengan menerapkan *uji Shapiro-Wilk* dan tingkat signifikansi α sebesar 0,05. Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa baik skor *pretest* maupun *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001. Karena angka tersebut berada di bawah ambang 0,05 ($0,001 < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa distribusi

data tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini digunakan uji statistik non-parametrik, yakni *uji Wilcoxon*, sebagai metode analisis data yang paling sesuai.

Tabel 7. Hasil Analisa Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Tingkat Stres	N	<i>p-value</i>
Pre Test	18	0,002
Post Test	18	

Berdasarkan tabel 3.7 hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari pada 18 responden didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,002 yang berarti $< 0,05$ yang mengidentifikasi H_a diterima, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat stres pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali, menandakan penurunan stres signifikan pasca-intervensi. Penelitian terkait juga mendukung bahwa stres tinggi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan teknik relaksasi seperti hipnosis lima jari dapat efektif [17].

Menurut Affandi (2021), teknik sebelumnya merangsang reseptor regang paru, memicu saraf parasimpatis, dan menurunkan tekanan darah serta detak jantung [19]. Hasil univariat menunjukkan dominasi perempuan (83,3%) dan usia rata-rata 18,17 tahun, yang lebih rentan terhadap stres, namun kemampuan mengelola stres meningkat seiring bertambahnya usia [20]. Lebih dari separuh responden mengalami penurunan stres dari berat ke ringan, menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dan stres [16]. Sehingga, teknik hipnotis lima jari tidak hanya menurunkan stres tapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental mahasiswa, mendukung belajar yang lebih baik [21] [22] [23].

Pengaruh Pemberian Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali

Gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 8. Hasil Analisa Gangguan Tidur Pada Mahasiswa STIKES Bina Usada Bali Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Hipnotis Lima Jari

Gangguan Tidur	N	<i>p-value</i>
Pre Test	18	0,020
Post Test	18	

Hasil uji *Wilcoxon* pada mahasiswa STIKES Bina Usada Bali menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik hipnotis lima jari terhadap gangguan tidur. Pada 18 responden, nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,020, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hipnotis lima jari dapat mempengaruhi perbaikan kualitas tidur mahasiswa [1]. Sebelum intervensi, 83,3% responden mengalami gangguan tidur, namun setelah intervensi, angka ini turun menjadi 44,4%, sementara 55,6% responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhasanah dan Salam (2023), yang menunjukkan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh positif terhadap stres tenaga kerja kesehatan [22]. Penelitian Aulia (2022) juga memperkuat hasil ini, dengan menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berkaitan erat dengan pengelolaan stres yang efektif [21].

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yang secara umum lebih rentan terhadap gangguan tidur dan stres, terutama selama ujian. Penelitian Andini dkk (2023) mencatat bahwa mahasiswa perempuan sering mengalami insomnia, yang dapat diperburuk oleh stres menjelang ujian akhir. Oleh karena itu, strategi manajemen stres melalui hipnosis sangat relevan untuk membantu kelompok ini [17]. Secara keseluruhan, penerapan teknik hipnotis lima jari tidak hanya berhasil menurunkan stres, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur mahasiswa STIKES Bina Usada Bali. Hal ini menunjukkan pentingnya institusi pendidikan untuk mempertimbangkan teknik relaksasi seperti hipnosis dalam program kesehatan mental mahasiswa guna mendukung kesejahteraan mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam tingkat stres dan gangguan tidur mahasiswa STIKES Bina Usaha Bali sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnotis lima jari. Dari karakteristik responden, mayoritas adalah perempuan, dengan usia rata-rata 18,17 tahun. Tingkat stres sebelum penerapan teknik hipnotis menunjukkan bahwa responden mengalami stres berat, sedangkan setelah penerapan intervensi, proporsi ini berkurang signifikan yang mengalami stres berat. Sebaliknya, tingkat stres ringan meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik hipnotis lima jari berpengaruh positif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa.

Dalam hal kualitas tidur, sebelum penerapan teknik hipnotis, responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah intervensi, proporsi ini berkurang, dan responden melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik hipnotis tidak hanya efektif dalam mengurangi tingkat stres tetapi juga berdampak positif pada peningkatan kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik hipnotis lima jari merupakan metode yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar teknik hipnotis lima jari diintegrasikan sebagai metode manajemen stres dan gangguan tidur pada mahasiswa, khususnya melalui program pelatihan kesehatan mental. Penggunaan teknik ini dapat diperluas dalam berbagai konteks pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Merry and MHC. Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta. J Konseling Indones.

- 2020;6(1):6–13.
2. Bayantari, Ni Made, Suyasning Hastiko Indonesiani and PIBA. Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Hubungannya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *J Imiah Pendidik Dan Pembelajaran*. 2022;6(3):609–18.
 3. Setiani, Kadek, Agus Ari Pratama, I. Ketut Pasek WA. Efektivitas Meditasi Nature Sounds Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal Di Stikes Buleleng. *Midwinerslion J Kesehat STIKes Buleleng*. 2023;8(2):27–35.
 4. Eliza and A. Pengetahuan Insomnia Pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Res*. 2022;3(2):1941–46.
 5. Kurniawan, Alvis, Erma Kasumayanti ADP. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *J Ners*. 2020;4(23):102–6.
 6. Savero, Niko, Siti Sayidah, Qanita Ismah, Ghazi Firas Tharafa RVP, Herawati and L. Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Prevalensi Kurang Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *J Anal*. 2023;2(2):146–53.
 7. Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo and MFM. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *J Basicedu*. 2020;4(3):733–39.
 8. Hariyadi FAA dan S. Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). 2018.
 9. Bannepadang, Catherina, Agustina Marna and NS. Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja. *J Ilm Kesehat Promot*. 2021;6(1):60–73.
 10. Akhriansyah M. No Title. *J Abdimas Saintika*. 2022;
 11. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta; 2019.
 12. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.
 13. Suharsono, Y., & Anwar Z. Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*. 2020;8(1):41–53.
 14. Mawarti, I. & Y. Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *J J Kedokt Dan Kesehat*. 2021;9(3):297–304.
 15. Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma & FS. Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Obs J Publ Ilmu Psikol*. 2024;2(4):68–80.
 16. Nyumirah, S., & Krishna LFP. Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Era New Normal. *J Keperawatan*. 2023;15(2):765–772.
 17. Andini, E. P., Rochmawati, D. H., Susanto W. 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. *J Ilm Sultan Agung*. 2023;272–

282.

18. Lailatul Mufidah KT. Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. 2021;7(3):6.
19. Affandi IM. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2021.
20. Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira I. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. J Kesehat. 2023;12(2):199–207.
21. Aulia ZP. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. Progr Stud Kesehat Masyarakat Fak Ilmu Kesehatan Univ Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2022;
22. Nurhasanah, S., Salam AY. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stress Kerja Tenaga Kesehatan Di Igd Rsud Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. 2023;182–188.
23. Dewi R. 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. J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J. 2024;15(1):201–209.