



PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA SMA

I Dewa Gede Candra Dharma¹, Ni Ketut Citrawati¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali
Denpasar, Indonesia

e-mail: dwcandra@stikeswiramedika.ac.id¹, citrabali@ymail.com¹

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang selalu dilewati oleh setiap individu dalam kehidupannya. Proses ini melibatkan perubahan dalam individu seperti perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif dalam proses perkembangannya. Stres yang dialami pada usia remaja pada dasarnya merupakan bentuk distorsi tubuh dan psikologis akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan tuntutan hidup, baik yang bersumber dari internal maupun eksternal. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk intervensi self-hypnosis yang mampu menginduksi relaksasi mendalam, sehingga efektif mereduksi ketegangan mental dan beban pikiran. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi Hipnosis Lima Jari terhadap tingkat stres pada remaja, menggunakan pendekatan kuantitatif kuasi eksperimen pre-post dengan masing-masing responden 20 untuk kelompok intervensi dan 20 responden untuk kelompok kontrol. Pengambilan sampel responden menggunakan teknik Consecutive sampling dengan populasi remaja SMA kelas 10. Pre dan post test menggunakan Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Intervensi berupa hipnosis lima jari dengan empat kali sesi selama 10 menit dalam satu bulan pemberian untuk kelompok perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan intervensi tetap dominan pada tingkat stres sedang sebesar 60,0%, sementara pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi berada pada tingkat stres berat 70,0% dan setelah dilakukan intervensi dominan pada tingkat stres ringan 90,0%. Uji *mann-whitney* didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik atau terdapat perbedaan tingkat stres setelah diberikan terapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi tehnik hipnosis lima jari terhadap tingkat stres pada remaja.

Kata kunci: hipnosis lima jari, tingkat stres, remaja

Abstract

Adolescence is a critical developmental stage experienced by every individual, characterized by significant physical, biological, socio-emotional, and cognitive changes. Stress during adolescence commonly arises from the inability to adapt effectively to internal and external life demands, resulting in both psychological and physiological disturbances. Five-finger hypnosis therapy is a self-hypnosis intervention that induces deep relaxation, thereby helping to reduce mental tension and psychological burden. This study aimed to analyze the effect of five-finger

**Penulis
korespondensi:**
I Dewa Gede
Candra Dharma

STIKES Wira
Medika Bali

Email:
dwcandra@stikeswiramedika.ac.id

hypnosis therapy on stress levels among adolescents. A quantitative quasi-experimental pretest-posttest design was employed, involving 40 tenth-grade high school students, with 20 participants assigned to the intervention group and 20 to the control group. Participants were recruited using a consecutive sampling technique. Stress levels were measured before and after the intervention using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) questionnaire. The intervention group received five-finger hypnosis therapy in four 10-minute sessions over one month, while the control group received no intervention. The findings showed that the control group remained predominantly at a moderate stress level before and after the study (60,0%). In contrast, the intervention group initially demonstrated predominantly severe stress (70,0%), which decreased to predominantly mild stress (90,0%) following the intervention. The Mann–Whitney test revealed a statistically significant difference in post-intervention stress levels between the intervention and control groups ($p = 0,001$; $p < 0,05$). These findings indicate that five-finger hypnosis therapy is effective in reducing stress levels among adolescents.

Keywords: *five-finger hypnosis, stress levels, adolescent*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah^(1,2). Ketidakmampuan remaja beradaptasi dengan tuntutan perkembangan maupun lingkungan dapat memicu stres yang berdampak pada terganggunya fungsi psikologis dan aktivitas sehari-hari⁽³⁾. Kondisi ini dikenal sebagai stres akademik pada lingkungan sekolah, yaitu tekanan psikologis akibat tingginya tuntutan belajar, persaingan prestasi, dan proses adaptasi, terutama pada siswa kelas 10 yang sedang mengalami transisi dari SMP ke SMA^(4,5). Apabila tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang berdampak pada penurunan prestasi, gangguan konsentrasi, hingga munculnya perilaku maladaptif⁽⁶⁾⁽⁷⁾.

Apabila tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang berdampak pada penurunan prestasi, gangguan konsentrasi, hingga munculnya perilaku maladaptif⁽⁸⁾. Sekitar 12% remaja usia SMA di Kabupaten Gianyar menunjukkan gejala gangguan mental emosional yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial⁽⁹⁾. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi promotif dan preventif yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

Secara nasional, penanganan kesehatan mental dapat dilihat dari data yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia, berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas telah mencapai angka 9,8%⁽¹⁰⁾. Angka ini menunjukkan tren peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yang berada di angka 6%. Selaras dengan hal tersebut, Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 mengonfirmasi bahwa sebesar 27,3% remaja di Indonesia mengaku pernah mengalami tekanan mental yang berat akibat akumulasi dari tingginya tuntutan akademik di sekolah, konflik internal keluarga, hingga paparan negatif media sosial.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi diterapkan adalah terapi hipnosis lima jari. Terapi self-hypnosis ini mampu mengaktivasi respons relaksasi melalui stimulasi sistem limbik dan sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan respons stres, meningkatkan ketenangan, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis^(11,12). Selain praktis, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri dalam waktu sekitar 10 menit, beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas terapi ini dalam menurunkan stres, kecemasan, maupun ansietas pada berbagai kelompok responden^(13–15).

Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu pendekatan intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental. Metode ini bekerja dengan cara merangsang relaksasi mendalam melalui kombinasi sugesti positif dan gerakan jari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri pada berbagai kelompok usia⁽¹⁶⁾.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap peningkatan kesehatan mental remaja di SMAN 2 Gianyar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang mudah diterapkan dan berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif kuasi eksperimen pre-post. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 10 SMAN 2 Gianyar. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebesar 40 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok, 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat stres adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Pengelompokan dibagi menjadi dua yaitu: kelompok intervensi dan kelompok kontrol (tanpa intervensi), kemudian dilakukan pre test pada kedua kelompok tersebut. Intervensi diberikan berupa terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi dengan 4 kali pemberian selama 10 menit per terapi diberikan setiap minggu (selama 1 bulan) sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan. Setelah perlakuan selesai dilakukan post test pada kedua kelompok. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *mann whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diuraikan lebih lanjut hasil penelitian, terlebih dahulu disajikan karakteristik subjek penelitian di SMAN 2 Gianyar

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di SMAN 2 Gianyar

No	Karakteristik Subjek Penelitian	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur		
	15 tahun	23	57,5
	16 tahun	17	42,5
2	Jenis Kelamin		
	Laki – laki	18	45,0
	Perempuan	22	55,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi umur dari 40 responden dalam penelitian ini mayoritas didominasi oleh anak umur 15 tahun yaitu sebanyak 23 responden dengan presentase 57,5% dan responden dengan umur 16 tahun dengan presentase 42,5%, berdasarkan jenis kelamin terbanyak perempuan sebesar 22 responden (55,0%), dan responden laki – laki sebanyak 18 responden atau (45,0%).

Berdasarkan teori, remaja merupakan fase ketika kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang, namun pengendalian emosi dan kemampuan mengelola

stres belum sepenuhnya matang. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kecemasan, tekanan psikologis, maupun perubahan suasana hati⁽¹⁷⁾. Pemberian terapi hipnosis lima jari berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu remaja untuk relaksasi, meningkatkan kontrol diri, serta menurunkan ketegangan emosional sehingga dapat mendukung peningkatan kesehatan mental⁽¹⁸⁾. Distribusi usia yang relatif homogen antara 15 dan 16 tahun juga memberikan keuntungan dalam penelitian karena variasi perkembangan psikologis antarresponden tidak terlalu jauh. Dengan demikian, perubahan kesehatan mental yang terjadi setelah pemberian terapi hipnosis lima jari lebih memungkinkan dipengaruhi oleh efektivitas intervensi dibandingkan oleh perbedaan tahap perkembangan usia. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memiliki potensi untuk diterapkan pada remaja usia pertengahan sebagai salah satu upaya promotif dalam meningkatkan kesehatan mental di lingkungan sekolah

Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi komplementer yang dapat diterapkan pada kedua jenis kelamin karena bekerja melalui mekanisme relaksasi, peningkatan sugesti positif, serta pengendalian respons emosional yang bertujuan meningkatkan kesehatan mental tanpa dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa selama masa remaja terdapat perbedaan karakteristik emosional antara laki-laki dan perempuan, di mana remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan emosional yang lebih tinggi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawaty et al., pada tahun 2022 yang menjelaskan bahwa perempuan pada masa remaja lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga lebih membutuhkan intervensi yang mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi, seperti terapi hipnosis lima jari.

Tabel 2. Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	N	%	N	%
Sebelum diberikan Intervensi				
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	12	60,0	6	30,0
Berat	8	40,0	14	70,0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100
Setelah diberikan Intervensi				
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	18	90,0
Sedang	12	60,0	2	10
Berat	8	40,0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan intervensi Terapi teknik hipnosis lima jari responden mengalami tingkat stress sedang 60,0% (12 orang), sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi Terapi teknik hipnosis lima jari mengalami tingkat stres berat 70,0% (14 orang) dan setelah dilakukan intervensi terapi teknik hipnosis lima jari sebagian besar mengalami Tingkat stres ringan 90,0% (18 orang).

Tabel 3. Tingkat Stres Kelompok Perlakuan di SMAN 2 Gianyar

		Tingkat Stres Setelah Intervensi					Total	p
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Tingkat Stres sebelum Intervensi	Normal	0	0	0	0	0	0	0,001
	Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Sedang	0	0	2	0	0	2	
	Berat	0	18	0	0	0	18	
	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	
Total		20						

Didapatkan bahwa pada kelompok intervensi setelah dilakukan teknik terapi hipnotis lima jari sebagian besar berada pada tingkat stres ringan 18 orang atau 90,0%. Adapun hasil uji *Marginal Homogeneity*, p-value 0,001 yang berarti H_0 ditolak sehingga ada perbedaan tingkat stres pada siswa-siswi SMA antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi teknik hipnosis lima jari pada kelompok intervensi.

Tabel 4. Tingkat Stres Kelompok Kontrol di SMAN 2 Gianyar

		Tingkat Stres Setelah Intervensi					Total	p
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Tingkat Stres sebelum Intervensi	Normal	0	0	0	0	0	0	1,000
	Ringan	0	0	0	0	0	0	
	Sedang	0	0	12	0	0	12	
	Berat	0	0	0	8	0	8	
	Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	
Total							20	

Didapatkan bahwa pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi teknik hipnosis lima jari sebagian besar pada tingkat stres sedang sebanyak 12 responden atau 60%. Adapun hasil uji *marginal homogeneity*, *p-value* 1,000 yang berarti H_0 diterima sehingga tidak ada perubahan signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak memberikan efek pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi, kelompok kontrol sebagian besar mengalami tingkat stres sedang sebanyak 60,0% (12 orang), sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas responden mengalami stres berat sebesar 70,0% (14 orang). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa remaja di SMA Negeri 2 Gianyar masih menghadapi berbagai stresor yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Setelah dilakukan intervensi, kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perubahan yang berarti, di mana sebagian besar responden tetap berada pada kategori stres sedang sebanyak 60,0% (12 orang). Pada kelompok perlakuan terjadi perubahan yang sangat signifikan, yaitu sebanyak 90,0% (18 orang) berada pada kategori stres normal setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Hasil ini menunjukkan terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat stres sekaligus meningkatkan kesehatan mental remaja. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi komplementer yang memanfaatkan teknik relaksasi dan autosugesti untuk mengalihkan pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga mampu menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki kemampuan individu dalam mengendalikan respons terhadap stres⁽²¹⁾. Selain itu, kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui terapi ini dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga respons fisiologis maupun psikologis terhadap

stres menjadi lebih terkendali. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Apriliyan pada tahun 2024 yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja karena mampu meningkatkan relaksasi, konsentrasi, serta kemampuan mengelola emosi. Oleh karena itu, terapi hipnosis lima jari dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah untuk mendukung peningkatan kesehatan mental remaja.

Tabel 5. Pengaruh Hipnosis Lima jari terhadap Tingkat Stres Remaja di SMAN 2 Gianyar

	Stres										Total <i>P</i>
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak diberikan terapi (kontrol)	0	0	0	0	12	60	8	40	0	0	0,001
Diberikan terapi (perlakuan)	0	0	18	90	2	10	0	0	0	20	

Berdasarkan hasil uji *mann-whitney* pada tabel 5 didapatkan bahwa nilai *p* adalah 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan tingkat stres setelah diberikan terapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi tehnik hipnosis lima jari terhadap tingkat stres.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya pemberian terapi hipnosis lima jari, tingkat stres remaja cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan. Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, perubahan hormonal, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi^(21,23). Apabila tidak diberikan intervensi yang secara khusus membantu proses relaksasi maupun pengendalian diri, maka respons stres cenderung menetap. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devroey et al., pada tahun 2025, yang menjelaskan bahwa intervensi psikologis berbasis relaksasi dan hipnosis mampu menurunkan tingkat stres secara bermakna dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Selain itu, penelitian Irawan et al., tahun 2025 juga menyatakan bahwa teknik hipnosis memberikan manfaat yang signifikan terhadap penurunan stres, kecemasan, dan peningkatan regulasi emosi melalui mekanisme

relaksasi mendalam dan peningkatan kontrol kognitif terhadap respons psikologis⁽²⁶⁾.

Secara fisiologis dan psikologis, terapi hipnosis lima jari bekerja melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini yang disertai sugesti positif dan visualisasi pengalaman menyenangkan membantu mengalihkan fokus dari pikiran yang memicu stres, sehingga dapat menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan regulasi emosi, dan memperbaiki kemampuan individu dalam menghadapi stresor. Hipnosis juga dikaitkan dengan penurunan respons stres fisiologis, seperti penurunan aktivitas otonom dan hormon stres, yang menghasilkan perasaan lebih tenang dan rileks. Mekanisme inilah yang diduga berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja setelah diberikan terapi hipnosis lima jari^(27,28).

Berdasarkan hasil uji *Mann–Whitney* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi. Hasil tersebut mengonfirmasi bahwa terapi hipnosis lima jari memiliki pengaruh yang nyata dalam menurunkan tingkat stres sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Gianyar. Secara teoritis, hipnosis lima jari bekerja melalui stimulasi relaksasi, peningkatan fokus perhatian, serta pemberian sugesti positif yang dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem parasimpatis. Kondisi tersebut menghasilkan perasaan tenang, meningkatkan kemampuan coping, serta memperbaiki keseimbangan emosional remaja ketika menghadapi tekanan psikososial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Benarfa I et.al (2025) yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada berbagai kelompok usia⁽²⁹⁾. Selain itu, analisis oleh Kristina Samašonok tahun 2025 menunjukkan bahwa intervensi hipnosis memiliki ukuran efek sedang hingga besar dalam mengurangi distress psikologis dan meningkatkan kesehatan mental sebagai salah satu terapi komplementer yang efektif dalam promosi kesehatan mental pada remaja^(26,30,31).

SIMPULAN

Karakteristik responden dilihat dari umur yang paling banyak mengalami stres pada usia 15 tahun sebesar 57,5% dan terendah pada usia 16 tahun sebesar 42,5%. Tingkat stres siswa-siswi SMAN 2 Gianyar sebelum diberikan intervensi mengalami stres berat dan setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari mengalami stres ringan. Berdasarkan uji statistik ditemukan ada pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap tingkat stres pada siswa SMAN 2 Gianyar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKES Wira Medika Bali atas dukungan pendanaan dan izin yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Kepala Sekolah, guru, staf, serta seluruh civitas SMA Negeri 2 Gianyar yang telah memberikan izin, dukungan, dan berpartisipasi selama proses pengumpulan data penelitian. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, masukan, serta dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga seluruh rangkaian penelitian ini dapat diselesaikan dengan lancar.

ETHICAL CLEARENCE

Ethical clearance dilaksanakan di STIKES Wira Medika Bali dengan kelaikan etik nomor : 405.2/E1.STIKESWIK/EC/II/2025

DAFTAR RUJUKAN

1. Herdiani RT. Psikologi Perkembangan Remaja. In: dr. Edy Husnul Mujahid SK, editor. Purbalingga: PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA; 2023. Available from: <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/565319-psikologi-perkembangan-remaja-304c45de.pdf>
2. John W. Santrock. Adolescence. 17th ed. Mc Graw, editor. New York: Hill Education; 2019.
3. Anggarawati T, Putri AVA. Penerapan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 40 Semarang. Vitalitas Medis J Kesehat dan Kedokt. 2024;1(3):203–10.
4. Astuti B, Purwanta MSPDE. Bimbingan Karier untuk meningkatkan Kesiapan karier. UNY Press; 2020.

5. Madani P, Wahidah EY, Wahyono Z, Kusnadi A. Implementasi Psikoterapi pada Stress Akademik dalam Dinamika Dunia Pendidikan. *J Ilmu Pendidik dan Psikol.* 2025;3(2):55–62.
6. Anwar R. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa.* Feniks Muda Sejahtera; 2023.
7. Bunyamin A. Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idarah J Manaj Pendidik.* 2021;5(1):145–59.
8. Statistik BP, editor. BPS. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2020.
9. Dinas Kesehatan Gianyar [Internet]. 2020. Available from: <https://diskes.gianyarkab.go.id/landing>
10. RI KK. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2018.
11. Febri H. Stres no more: strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital. *Coram Mundo J Teol Dan Pendidik Agama Kristen.* 2024;6(2):54–71.
12. Muliani N, Rosyidah A, Novia FF, Sari FY, Sani KA, Purwati L, et al. Latihan Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Teba Jawa Pesawaran. *Bagimu Negeri J Pengabdian Kpd Masy.* 2024;8(2):310–4.
13. Krisdayanti S. Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Pada Anak Usia Sekolah Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020 [Internet]. Poltekkes Tanjungkarang; 2020. Available from: <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/3883/>
14. Syarifah A, Juwita A. Mengatasi kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari. Penerbit NEM; 2023.
15. Vivit Oktaviani Fatma LN V. Penerapan terapi Hipnosis Lima jari untuk menurunkan Ansietas pada pasien hipertensi di Ruang Alamanda RSUD dr Gondo Suwarno Ungaran. Universitas Kusuma Husada Surakarta; 2024.
16. Azizah N, Budiarto E, Kesehatan FI, Muhammadiyah U, Pekalongan P. Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap self esteem dan self efficacy pada remaja. 2022;10(4):691–6.
17. Tang S, Chen H, Lu T, Tao B. The Effects of Physical Exercise on Adolescents ' School Adjustment and Path Analysis — Evidence from the China Education Panel Survey. 2025;
18. Bin A, Abubakar S, Abdullah F. Application of Stress Management on Quality of Life of Diabetes Mellitus Patients at Diabetes Center , Ternate , Indonesia. 2022;62(05).
19. Yunalia EM, Etika AN. Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *J Keperawatan Jiwa.* 2020;8(4):477–84.
20. Rahmawaty F, Silalahi RP, Mansyah B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *J Surya Med.* 2022;8(3):276–81.
21. Keliat BA, Akemat, C.D HN, Heni N. Keperawatan kesehatan jiwa komunitas. EGC; 2011.
22. Rahmawati AN, Apriliyan I. Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Multidiscip Indones Cent J.*

- 2024;1(4):1641–50.
23. Santrock JW. Life-span Development [Internet]. McGraw-Hill Education; 2019. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=TfV7tQEACAAJ>
 24. Devroey M, Orbegozo Cortes D, Gaspard N, Foucart J, Preiser JC, Taccone FS. The effects of hypnosis and music intervention on comfort and anxiety during weaning from mechanical ventilation: A pilot study. J Crit Care [Internet]. 2025;87:155044. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883944125000310>
 25. Irawan YF, Rahmadhani D, Samsudin SA. Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Literatur Review. J Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kaji Keperawatan). 2025;4(2):187–92.
 26. Dietz L. Hypnosis in generalized anxiety disorder: a biochemical perspective. Sveučilište u Rijeci, Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, Zavod za ...; 2025.
 27. Fernandez A, Urwicz L, Vuilleumier P, Berna C. Impact of hypnosis on psychophysiological measures: A scoping literature review. Am J Clin Hypn. 2022 Aug;64(1):36–52.
 28. Activity ANS, Benedittis G De. brain sciences Hypnotic Modulation of Autonomic Nervous System. 2024;
 29. Benarfa I, Oudghiri DE, Mountaj N, Hessni A El, Mesfioui A, Ahyayauch H. The Benefits of Hypnosis Support in Stress Management for First-Year Students at the Higher Institute of Nursing and Health Techniques , Rabat. 2025;1–14.
 30. Samašonok K. Stress Expression At Work And Techniques To Manage It: Gender And Age Aspects Kristina Samašonok. 2025;13(1):57–75.
 31. Dani RP, Babu D. Effect of the Finger Grip Relaxation Technique on Pain Levels Among Children Who Underwent Abdominal Surgery. 2025;17(1):1–7.