

## Pengaruh Pemberian *Five Fingers Hypnosis Therapy* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Masyarakat Paska Bencana Banjir

Subhannur Rahman<sup>1\*</sup>, Anita Herawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sari Mulia Banjarmasin

\*Email: zikrisubhan55@gmail.com

### Kata kunci :

Bencana Banjir, Five Fingers Hypnosis Therapy, Kecemasan

**Keywords :** *Flood, Five Fingers Hypnosis Therapy, Anxiety*

### Info Artikel:

**Tanggal dikirim:**  
3 Januari 2023

**Tanggal direvisi:**  
2 Februari 2023

**Tanggal diterima :**  
5 Juni 2023

**DOI Artikel:**  
10.33862/citradelima.v7i1.340 to this article

**Halaman:** 30-33

### Abstrak

Bencana banjir menjadi permasalahan rutin yang sering dihadapi oleh masyarakat yang tinggal di wilayah bantaran sungai. Meskipun masyarakat sadar akan resiko bahaya dan dampak yang diakibatkan oleh bencana banjir bukan hanya menimbulkan permasalahan fisik, namun juga menyebabkan permasalahan secara psikologis, seperti halnya kecemasan. Penggunaan *five fingers hypnosis therapy* merupakan salah satu upaya pencegahan sedini mungkin yang bisa dilakukan untuk menanggulangi permasalahan psikologis yang dialami warga masyarakat paska bencana banjir. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian *Five Fingers Hypnosis Therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat paska bencana banjir di Desa Paku Alam Kabupaten Banjar. Metode penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, lokasi pengambilan sampel di Desa Paku Alam Kecamatan Banjarmasin Timur. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Hasil Penelitian menunjukkan dengan pemberian *five finger hypnosis therapy* terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan masyarakat Paska Bencana Banjir Di Desa Paku Alam Kabupaten Banjar. Kepada para penyintas diharapkan bisa mengaplikasikan *Five Fingers Hypnosis Therapy* secara mandiri agar meminimalisir resiko permasalahan kesehatan jiwa yang bersifat serius.

### The Effect of Giving Five Fingers Hypnosis Therapy in Reducing the Anxiety Level of Post-Flood Disasters

### Abstract

Banjarasin is one of the provinces with flood emergency response status, precisely in Paku Alam Village, Sungai Tabuk District, Banjar Regency. The impact felt not only causes physical problems, but causes serious psychological problems. The purpose of this study was to find out the impact of giving Five Fingers Hypnosis Therapy in reducing the level of community anxiety after the flood disaster in Paku Alam Village, Banjar Regency. The research method used was pre-experimental with a one group pretest-posttest design, the sampling location was in Paku Alam Village, East Banjarmasin District. The sample in this study amounted to 30 people. The results of the study showed that giving five finger hypnosis therapy was proven to be able to overcome and reduce the level of community anxiety after the flood disaster in Paku Alam Village, Banjar Regency. It is hoped that survivors can apply Five Fingers Hypnosis Therapy independently in order to minimize the risk of serious mental health problems.

## PENDAHULUAN

Banjir merupakan salah satu bencana alam dan menjadi permasalahan umum yang sering dijumpai saat musim penghujan (Taufiq, R. et al., 2014). Salah satu kawasan desa yang rentan dengan kondisi banjir besar adalah Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Besarnya dampak yang ditimbulkan hampir melumpuhkan segala aktivitas masyarakat setempat, banyaknya jalan yang terendam, rusaknya fasilitas umum dan permukiman warga serta munculnya permasalahan kesehatan membuat masyarakat disana merasakan trauma yang mendalam. Setiap peristiwa bencana, dampak buruk yang ditimbulkan dari insiden kritis, psikologis selalu dibutuhkan dan diarahkan pada upaya meminimalisir dampak yang mungkin muncul dari bencana. Namun pada kasus-kasus tertentu, terutama yang melibatkan kehilangan, seseorang terkadang membutuhkan bantuan untuk memulai kehidupannya kembali. Menurut Parker et al., (2016) menyebutkan bahwa dampak dari bencana alam terhadap kesehatan mental manusia dewasa bisa menyebabkan terjadinya PTSD, depresi, gangguan kecemasan, gangguan penyesuaian. Hal ini sebagaimana dijelaskan (Taufiq, R. et al., 2014).

Permasalahan psikologis yang dirasakan oleh masyarakat yang tinggal di Desa Paku Alam paska bencana banjir sangatlah kompleks, rasa kesedihan yang mendalam, ketakutan dan rasa cemas masih mereka rasakan. Permasalahan tersebut menjadi lebih kompleks dan membuat rasa trauma psikologis yang begitu besar dan berulang kembali dikarenakan wilayah Desa Paku Alam merupakan salah satu wilayah Kabupaten Banjar yang bertepatan langsung dengan area pesisir sungai besar yang berpotensi tinggi mengalami bencana banjir berulang.

Meskipun seseorang telah sama-sama mengalami kejadian bencana yang serupa, namun respon yang dirasakan setiap individu tentu berbeda-beda. Hal ini tergantung pada kapasitas masing-masing orang dalam menilai dan mengatasi stressor yang dihadapi (Mendatu, A., 2010).

Berdasarkan hasil pengukuran kesehatan jiwa yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada bulan Desember 2021 menggunakan kuesioner *Self Reporting Questionnaire 29* (SRQ 29), diketahui sebagian besar masyarakat yang tinggal di Desa Paku Alam mengalami kecemasan sebanyak 86% dan permasalahan kesehatan jiwa lainnya sebanyak 14%. Permasalahan psikologis yang dialami oleh masyarakat Desa Paku Alam paska bencana banjir sampai saat ini belum mendapatkan perhatian dan penanggulangan oleh pemerintah secara

menyeluruh, sehingga dirasa sangat perlu adanya upaya dan solusi yang tepat dan cepat mengingat besarnya dampak yang ditimbulkan oleh bencana banjir yang hakikatnya adalah sumber stress yang berujung kepada permasalahan psikologis.

Pemberian *Five Fingers Hypnosis Therapy* diharapkan bisa menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh para penyintas yang tinggal di Desa Paku Alam Kabupaten Banjar.

## METODE

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan pengambilan jumlah sampel minimal berdasarkan hasil pengukuran *Zung's Self-rating Anxiety Scale* (SAS) untuk mengidentifikasi permasalahan psikologis yang dialami sesuai dengan kriteria penelitian peneliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *one group pretest posttest design* dengan tujuan mengetahui pengaruh pemberian *Five Fingers Hypnosis Therapy* dalam menurunkan Tingkat Kecemasan Masyarakat Desa Paku Alam Paska Bencana Banjir sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini menggunakan instrumen *Zung's Self-rating Anxiety Scale* (SAS) dalam mengukur tingkat kecemasan dengan perlakuan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan waktu observasi selama 14 hari. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis uji *Paired t-test*. Adapun tahapan pemberian *Five Fingers Hypnosis Therapy* dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Fokuskan pandangan dan pikiran ke lima jari
2. Tarik napas dalam
3. Pejamkan mata
4. Kosongkan pikiran
5. Angkat tangan kanan selanjutnya pertemukan:

**Ibu jari dengan telunjuk:** kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda.

**Ibu jari dengan jari tengah:** kemudian bayangkan semua orang memberikan perhatian dan peduli pada saudara

**Ibu jari dan jari manis:** kemudian bayangkan pujian yang didapat dari pasangan, keluarga atau teman atas prestasi yang pernah diraih saat sekolah, kerja, dan lain-lain

**Ibu jari dan kelingking:** bayangkan tempat tempat indah yang pernah saudara kunjungi, misal di pantai, di gunung, dan lain-lain.

6. Tarik nafas dalam
7. Buka mata
8. Evaluasi manfaatnya



9. Latih secara rutin 3-4 kali perhari

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum (Pre-Test) Di Berikan Intervensi.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentasi (%)
Normal	0	0
Ringan	15	50
Sedang	15	50
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui sebanyak 30 sampel sebagian besar sampel yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah 15 orang (50%) dan cemas sedang sebanyak 15 orang (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah (Post-Test) Di Berikan Intervensi.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentasi (%)
Normal	30	100
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui sebanyak 30 sampel mengalami tingkat kecemasan dengan kategori normal berjumlah 30 orang (100%).

Tabel 3. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian *Five Finger Hypnosis Therapy* terhadap tingkat kecemasan.

Paired Samples Test						
Pair 1 Pre Test-Pos Test	Mean	Std.Deviation	Paired Samples Test			t
			Mean	Std. Error	95% Confidence Interval of The Difference	
	11.967	6.376	1.164	1.164	17.586 22.348	17.152

Paired Samples Test

	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre Test-Pos Test	29	.000

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa analisis menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil statistik p 0,000 adalah

lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat menyimpulkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) adalah diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dengan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *five finger hypnosis therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat Paska Bencana Banjir Di Desa Paku Alam Kabupaten Banjar.

**Pembahasan**

Kecemasan paska bencana banjir bisa diatasi dengan beberapa pemberian psikoterapi diantaranya *five finger hypnosis therapy*. *Five finger hypnosis therapy* bertujuan untuk menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis yang akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan fungsi organ yang lain sehingga mampu mengurangi ketegangan fisik dari pikiran seseorang (Evangelista et al., 2016 ; Volta Simanjuntak et al., 2021)

Marbun, et al (2019) menjelaskan bahwa ada efektivitas *Five finger hypnosis therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu prepartum. Sejalan dengan penelitian Rizkiya & Susanti (2017) bahwa *Five finger hypnosis therapy* baik digunakan untuk individu yang sehat maupun orang dengan masalah kejiwaan seperti kecemasan.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Alini & Meisyalla (2021) bahwa setelah diberikan *Five finger hypnosis therapy* terdapat penurunan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saswati et al (2019) & Syukri (2019) bahwa *Five finger hypnosis therapy* sangat efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien dengan penyakit hipertensi. Penelitian lain juga menjelaskan orang dengan penyakit HIV/AIDS setelah mendapatkan *Five finger hypnosis therapy* mengalami penurunan tingkat ansietas yang signifikan (Pardede et al., 2020).

Pemberian *Five finger hypnosis therapy* yang dilakukan secara baik dan tepat akan menstimulasi sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar katekolamin yang dapat menyempitkan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun karena efek relaksasi, produksi zat katekolamin akan menurun sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan menurun. Tubuh kemudian akan dapat menjalankan fungsinya dengan baik, suplai darah ke seluruh tubuh merata, dan pernapasan teratur, sehingga tubuh dalam keadaan tenang atau cemas terkendali

(Purwaningsih, 2021).

Teori diatas diperkuat dengan hasil penelitian Volta Simanjuntak et al (2021) pemberian *Five finger hypnosis therapy* dapat mempengaruhi fungsi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress. Saat pelaksanaan latihan *Five finger hypnosis therapy*, masyarakat yang diajarkan teknik ini harus mengikuti arahan dari pemandu dengan baik. Saat melakukan latihan ini, tim membuat suasana yang tenang dalam melaksanakan latihan berfokus pada lima jari. Masyarakat diminta untuk menutup mata, sambil mengatur napas. Kemudian dengan dipandu oleh penyuluh, masyarakat diminta untuk membayangkan: tempat yang paling membuatnya merasa nyaman, membayangkan bila ia berada pada kondisi tertentu dimana merasa sangat sehat, membayangkan pencapaian yang pernah ia alami sehingga ia merasa sangat bangga, serta diminta membayangkan orang yang paling berarti di dalam kehidupnya (Alini & Meisyalla, 2021).

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan pemberian *five finger hypnosis therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat Paska Bencana Banjir dengan nilai signifikasi sebesar  $p < 0,000$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $p < 0,05$ ). Kepada para penyintas diharapkan bisa mengaplikasikan *Five Fingers Hypnosis Therapy* secara mandiri agar meminimalisir resiko permasalahan kesehatan jiwa yang bersifat serius.

#### DAFTAR PUSTAKA

Alini and Meisyalla, L. N. (2021) 'PKM Manajemen Stress Pada Pandemi Covid-19 di Desa Kuok Kecamatan Kuok', *Communnity Development Journal*, 2(2), pp. 323–330. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/1764>.

Hayati, Intan, Cecep Feriansyah, and Rizki Muliani. (2020). "Tapas Acuppressure Technique (Tat) 20 Menit Perhari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Korban Pasca Bencana Banjir." *Jurnal Riset Keperawatan* 12 (2): 269–76. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i2.1798>.

Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea

Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99. doi: <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>.

- Mendatu, A.. (2010). *Pemulihan Trauma; Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, Dan Orang Lain Di Sekitar Anda*. Yogyakarta: Panduan.
- Parker, G., Lie, D., Siskind, D. J., Martin-Khan, M., Raphael, B., Crompton, D., & Kisely, S. (2016). Mental health implications for older adults after natural disasters - A systematic review and meta-analysis. In *International Psychogeriatrics* (Vol. 28, Issue 1, pp. 11–20). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001210>.
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 223-234. doi: <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.223-234>.
- Purwaningsih, P. (2021). The Effect Guide Imagery (Five Fingers Hypnosis) Toward Decreasing Of Anxiety To The Quarantine Isolation Patient In Covid-19, *Kendari Journal of Maritime and Holistic Nursing*, 01(02), 2774–6577. <https://doi.org/10.46233/klasics.v1i02.493>.
- Rostati, L. H. (2021). Dampak Bencana Banjir Bandang Terhadap Aktivitas Masyarakat Di Kecamatan Bolo Kabupaten Bima, 01(02), 1–5. <https://doi.org/10.56842/pendikdas.v2i1.66>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174–179. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>.
- Subhan (2021). *Cara Aman Mengelola Stres Di Situasi Bencana*. 1st edn. Edited by CV. AA. Rizky. Serang-Banten: CV. AA. Rizky.
- Volta Simanjuntak, G., Amidos Pardede, J., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). *Journal of Community Engagement in Health Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari*. 4(1). <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114>.