

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II B PADANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



*Oleh*

Dea Mulya Putri  
2014201051

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2024**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Dea Mulya Putri  
Nim : 2014201051  
Tempat Tanggal Lahir : Inderapura, 23 Oktober 2000  
Tanggal Masuk : September 2020  
Program Studi : Keperawatan  
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep  
Nama Pembimbing I : Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep  
Nama Pembimbing II : Ns. Titi Purwani, S.Kep, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul: "Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang" Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2024



Dea Mulya Putri

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dea Mulya Putri

NIM : 2014201051

Program Studi : Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, September 2024

Pembimbing I



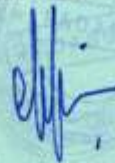
Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep

Pembimbing II



Ns. Titi Purwani, S.Kep, M.Kep

Disahkan Oleh  
Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dea Mulya Putri

NIM : 2014201051

Program Studi : Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

## DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep



Pembimbing II  
Ns. Titi Purwani, S.Kep, M.Kep



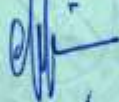
Penguji I  
Ns. Diana Arianti, S.Kep, M.Kep



Penguji II  
Ns. Amelia Susanti, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.J



Disahkan oleh  
Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, S. SiT. M. Biomed

## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2024

### Dea Mulya Putri

Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024

xii + 67 halaman, 8 tabel, 4 gambar, 12 lampiran

### ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi narapidana adalah tekanan dari dalam diri mereka sendiri, lama hukuman, dan serta tekanan dari lingkungan. Hal tersebut menyebabkan narapidana menjadi cemas. Upaya yang di gunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi hipnotis 5 jari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II B Padang tahun 2024.

Penelitian ini merupakan *pre eksperimen* dengan design penelitian *One Group intervention Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2024. Pengumpulan data dilakukan selama 9 hari dimulai pada tanggal 15-24 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini narapidana baru masuk berjumlah 149 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan rerata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari yaitu 2,66 (57%) kecemasan berat, rerata tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari yaitu 1,80 (28%) kecemasan ringan. Ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana dengan *p-value* 0,000 di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II B Padang tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana. Saran kepada perawat di lapas khususnya pada pelayanan poli klinik lapas untuk melaksanakan terapi hipnotis 5 jari selama 5-10 menit pada narapidana yang mengalami tingkat kecemasan.

**Daftar Bacaan** : 24 (2016-2022)

**Kata Kunci** : Terapi Hipnotis 5 Jari, Tingkat Kecemasan, Narapidana.

## **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

Skripsi, August 2024

### **Dea Mulya Putri**

*The Effect of 5-Finger Hypnosis Therapy on Anxiety Levels in Prisoners at the Women's Correctional Institution Class II B Padang Year 2024*

*xii + 67 pages, 8 tables, 4 pictures, 12 appendices*

### **ABSTRACT**

*The problems faced by prisoners are pressure from within themselves, length of sentence, and pressure from the environment. This causes prisoners to become anxious. The effort used to reduce the level of anxiety is 5-finger hypnosis therapy. The purpose of this study was to determine the effect of 5-finger hypnosis therapy on anxiety levels in prisoners at the women's correctional institution class II B Padang in 2024.*

*This research is a pre-experiment with a One Group intervention Pretest-Posttest Design research design. This research was conducted in February-August 2024 Data collection was carried out for 9 days starting on July 15-24, 2024. The population in this study was 149 new inmates, sampling using purposive sampling technique as many as 30 respondents. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon test.*

*The results showed that the average anxiety level before being given 5-finger hypnosis therapy was 2.66 (57%) severe anxiety, the average anxiety level after being given 5-finger hypnosis therapy was 1.80 (28%) mild anxiety. There is an effect of 5-finger hypnosis therapy on anxiety levels in prisoners  $p$ -value 0.000 in women's correctional institutions class II B Padang in 2024.*

*Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of 5-finger hypnosis therapy education on anxiety levels in prisoners. Suggestions, to nurses in prisons, especially in the prison clinic poly service to carry out 5-finger hypnosis therapy for 5-10 minutes on prisoners who experience anxiety levels.*

**Reading List : 24 (2016-2022)**

**Keywords : 5-Finger Hypnosis Therapy, Anxiety Level, Prisoners.**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### Identitas Pribadi

Nama : Dea Mulya Putri  
Tempat Lahir : Inderapura  
Tanggal Lahir : 23 Oktober 2000  
Agama : Islam  
Anak ke : 3  
Jumlah Bersaudara : 4  
Daerah Asal : Inderapura  
Kebangsaan : Indonesia  
Alamat : Jl. Tanah Bakali

### Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Dasril  
Pekerjaan : Petani  
Nama Ibu : Hendrawani  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

### Riwayat Pendidikan

2007-2013 : SDN 20 Koto Pandan  
2013-2016 : SMPN 4 Koto Pandan  
2016-2019 : SMAN 1 Air Pura  
2020-2024 : S1 Keperawatan STIKes Alifah Padang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, shalawat beriringan salam kepada jujungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang”**

Proposal ini disusun untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Keperawatan STIKes Alifah Padang. Dalam proses pembuatan proposal ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
2. Ibu Ns. Titi Purwani, S.Kep, M.Kep, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Ibu Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep. M.Kep, selaku Ka. Prodi Keperawatan STIKes Alifah Padang.



4. Ibu Dr. Fanny Ayudia, M.Biomed selaku Ketua STIKes Alifah Padang.
5. Seluruh staf dan dosen pengajar di STIKes Alifah Padang yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua saya yaitu Apa dan Ama, nenek (Mak), kakak Ira Sri Wah Yuni, S.Pd, abang Rahmat Hidayat, S.H, adik M.Haidil Rafli, serta keluarga besar dan orang-orang yang saya sayangi yang telah memberikan semangat dan dukungan demi menyelesaikan penelitian ini.
7. Terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
8. Serta kakak kating yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.
9. Terakhir terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayat serta karunia-Nya yang diberikan dan peneliti berharap semoga proposal skripsi penelitian ini dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal skripsi ini banyak terdapat kekurangan, hal ini bukanlah suatu kesenjangan melainkan karena keterbatasan ilmu peneliti. Peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

**Padang, September 2024**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoritis .....	12
1. Narapidana .....	12
2. Kecemasan .....	17
3. Terapi Hipnotis 5 Jari.....	26
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep .....	39
D. Definisi Operasional / Definisi Istilah.....	40
E. Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	42
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	44
E. Teknik Pengolahan Data .....	47
F. Teknik Analisa Data .....	48

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	49
B. Analisis Univariat .....	49
C. Analisis Bivariat.....	50

**BAB V PEMBAHASAN**

A. Analisis Univariat .....	52
B. Analisis Bivariat.....	56

**BAB VI PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59

**DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Definisi Operasional .....	40
Tabel 3.1 Rancangan <i>Pre-Eksperimen One Group Intervention Pre- test-Post-test</i> .....	42
Tabel 4.1 Rerata Tingkat Kecemasan Terhadap Narapidana Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang .....	49
Tabel 4.2 Rerata Tingkat Kecemasan Terhadap Narapidana Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang .....	50
Tabel 4.3 Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan .....	15
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.3 Kerangka Konsep .....	31
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Stikes Alifah
- Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Awal Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Kantor Wilayah Sumatera Barat
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari STIKes Alifah Padang
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Kantor Wilayah Sumatera Barat
- Lampiran 5. GanChart Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Bimbingan Mahasiswa
- Lampiran 7. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 9. Kuesioner HARS
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Pengolahan Data
- Lampiran 12. Dokumentasi

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Narapidana merupakan terpidana yang menjalani pidana di lembaga pemasyarakatan (UU Nomor 12 Tahun 1995). Berdasarkan UU Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat (6) narapidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

Data *World Wealth Organization* (WHO) Tahun 2021 jumlah narapidana dari tahun ke tahun mengalami peningkatan di Amerika Serikat (AS) mencapai 2,06 juta orang hingga September tahun 2021, Tiongkok menempati posisi kedua lantaran memiliki 1,71 juta narapidana, Brasil menyusul dengan 811 ribu narapidana, India dan Rusia berada di peringkat selanjutnya dengan jumlah narapidana masing-masing sebanyak 478 ribu orang dan 472 ribu orang, Thailand dan Turki masing-masing memiliki narapidana sebanyak 309 ribu orang dan 281 ribu orang.

Di Indonesia jumlah narapidana juga terjadi peningkatan disetiap tahun 2021 yaitu 8.250 orang. Jumlah narapidana terbanyak peringkat teratas yaitu, Sumatera Utara 30.090 orang, peringkat kedua Jawa Timur 26.038 orang. Ketiga Jawa Barat 21.313 orang, dan keempat Sumatera Barat 13.746 orang narapidana (Lembaga tahanan Negara Indonesia, 2022).

Kepala Divisi Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Barat (KemenkumHAM Sumbar) mencatat jumlah penghuni Lapas Sumatera



Barat sebanyak 6.402 orang pada bulan Februari 2024. Jumlah penghuni terbanyak ditempatkan oleh Lapas Kelas IIA Padang yaitu sebanyak 970 orang, peringkat kedua Lapas Kelas IIA Bukittinggi sebanyak 422 orang. Ketiga ditempatkan oleh Lapas kelas IIB Pariaman yaitu sebanyak 417 orang, dan keempat yaitu sebanyak 346 orang di Lapas Kelas IIB Solok. Kelima ada pada Lapas Kelas IIB Tanjung Pati sebanyak 195 orang, keenam sebanyak 182 narapidana ada pada Lapas Kelas IIB Padang (KemenkumHAM Sumbar, 2022).

Menurut Arrias et al (2019) narapidana yang berada di lapas berisiko tinggi mengalami masalah Psikososial yaitu konsep diri, harga diri rendah, stress, depresi, dan kecemasan. Didalam masa kurungan mereka, narapidana dihadapkan dengan kecemasan baik narapidana yang baru masuk dan narapidana yang menjelang bebas (Panjaitan & Purwati, 2017). Selain itu juga ada unsur lain yang mengakibatkan kecemasan di kalangan narapidana yaitu stigma masyarakat, penerimaan keluarga, lamanya masa tahanan, dan adaptasi. Khususnya, trauma yang dialami di masa lalu sering berfungsi sebagai penentu yang menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi di antara narapidana wanita dibandingkan laki-laki (Arrias et al, 2019).

Faktor kecemasan pada narapidana antara lain usia, dukungan keluarga, lingkungan serta konsep diri pada narapidana terganggu. Kecemasan dapat mengurangi potensi diri yang dimiliki oleh narapidana, karena kecemasan pada seorang penghuni Lembaga Pemasyarakatan dapat

muncul suatu ancaman pada jiwa atau psikisnya seperti kehilangan arti kehidupan, dimana narapidana merasa bahwa masa depannya menjadi suram dan merasa tidak berguna.

Fernandes (2019) menyatakan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang muncul sebagai respon terhadap sesuatu yang tidak diketahui atau dipahami. Kecemasan memiliki tingkatan yaitu tingkat ringan dengan gejala nafas pendek dan tidak dapat duduk dengan tenang, selanjutnya kecemasan sedang dengan gejala bingung, emosi tidak stabil dan susah tidur, yang ketiga yaitu kecemasan berat yaitu merasa terancam dan menarik diri, selanjutnya kecemasan tingkat akhir yaitu panik dimana klien merasa ketakutan dan berteriak serta hilang kontrol diri (Wuryaningsih, 2018).

Masalah kecemasan pada narapidana merupakan masalah yang seharusnya amat jadi perhatian karena berkaitan dengan kesehatan mental seseorang dalam jangka panjang terutama ketika ia bebas dari hukuman dan adaptasi kembali dalam masyarakat. Dari permasalahan yang dialami oleh narapidana maka dari itu penting dilakukan Hipnotis 5 jari untuk mengurangi kecemasan yang di rasakan oleh narapidana. Karena selama narapidana berada di Lapas tidak ada melakukan tindakan atau terapi untuk mengurangi kecemasan narapidana yang ada di Lapas. Peneliti mengambil di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang, untuk melakukan penelitian yaitu Hipnotis 5 Jari, karena di Lapas Kelas II B tersebut terisi semua oleh narapidana perempuan.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan narapidana perempuan yaitu ada terapi farmakologi, non-farmakologi seperti konseling, psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, meditasi relaksasi, dzikir, spiritual, pendekatan *expresive writing*, dan hipnotis lima jari. Namun hipnotis lima jari dapat di ambil untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan preventif yang dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan (Sulistyarini, 2014). Manfaat dari terapi hipnotis lima jari dapat memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi tekanan darah, detak jantung lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak (Dekawaty, 2021)

Menurut Dekawaty (2021) hipnotis lima jari adalah suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Hipnotis lima jari merupakan salah satu jenis hipnoterapi 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).

Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan selama  $\pm 10$  menit dengan fokus serta tenang. Teknik terapi Hipnotis Lima Jari dilakukan 3 kali selama 2 minggu. Langkah awal memegang ibu jari dengan telunjuk lalu membayangkan ketika narapidana merasa sehat, kedua memegang ibu jari dengan jari tengah serta membayangkan ketika narapidana pertama kali

bahagia, ketiga memegang ibu jari dengan jari manis serta membayangkan ketika narapidana memperoleh apresiasi, kemudian terakhir memegang ibu jari dengan kelingking dan membayangkan tempat terindah yang pernah didatangi oleh narapidana (IS Wati, 2020).

Dampak hipnotis lima jari pada narapidana terhadap kecemasan karena terapi hipnotis lima jari menciptakan kedamaian, ketenangan, kebahagiaan dan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Selain itu terapi hipnotis lima jari dapat mengurangi tekanan dan psikologis dengan cara membayangkan peristiwa menyenangkan yang telah berlalu. Teknik relaksasi lima jari memungkinkan akses ke alam sadar sambil membayangkan kembali memori yang mengesankan, menciptakan rasa nyaman dan damai (Hildagardis Meliyani Erista Nai et al, 2019).

Hasil penelitian Utari (2012) tentang Pengaruh Hipnotis Lima Jari Dengan Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Perempuan Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung dengan sampel 50 responden didapatkan sebanyak 19 responden (38%) mengalami kecemasan berat, sedangkan sebanyak 14 responden (28%) mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 17 responden (34%) mengalami kecemasan ringan (Utari, 2012). Sedangkan hasil penelitian dari Sesra (2023) tentang Gambaran kecemasan narapidana Perempuan di Sumatera Barat menunjukkan tingkat kecemasan narapidana perempuan sebesar 53,8% dengan tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan ringan sebesar 46,3%.

Hasil penelitian Nova (2022) dengan judul Pengaruh Hipnotis Lima Jari Dengan Tingkat Depresi Pada Narapidana menunjukkan bahwa narapidana mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 20 narapidana (66,7%), 4 narapidana berada pada kategori sedang (13,3%), dan 6 narapidana berada pada kategori berat (20,0%). Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon*, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang tahun 2022 pada kelompok intervensi dengan nilai  $P\text{-value}=0,0001$ .

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 Februari 2024 Jumlah penghuni terbanyak ditempatkan oleh Lapas Kelas IIA Padang yaitu sebanyak 970 orang, peringkat kedua Lapas Kelas IIA Bukittinggi sebanyak 422 orang. Ketiga ditempatkan oleh Lapas kelas IIB Pariaman yaitu sebanyak 417 orang, dan keempat yaitu sebanyak 346 orang di Lapas Kelas IIB Solok. Kelima ada pada Lapas Kelas IIB Tanjung Pati sebanyak 195 orang, keenam di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang terdapat sebanyak 182 orang narapidana perempuan yang berada di Lapas tersebut menggunakan wawancara kepada narapidana. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 10 responden narapidana 6 orang terlihat melamun, gelisah, muka tegang, mudah menangis, dan 4 orang narapidana terlihat kantung mata terlihat hitam yang menandakan narapidana tersebut kurang tidur dan murung serta sering mondar mandir di dalam tahanan.

Permasalahan yang dihadapi dipenjara dapat membuat narapidana wanita mengalami dampak fisik seperti kesehatan mulai terganggu, tidak nafsu makan dan susah tidur, sedangkan dampak psikologis seperti kecemasan, rasa malu dan depresi.

Berdasarkan data dan fenomena di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, permasalahan penelitian ini adalah ”Ada Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II B Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuinya Rerata Tingkat Kecemasan sebelum di lakukan Terapi Hipnotis 5 Jari Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.

- b. Diketuainya Rerata Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan Terapi Hipnotis 5 Jari Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang.
- c. Diketuainya Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Kota Padang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1) Manfaat Teoritis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman penulis mengenai pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan serta mengaplikasikan ilmu hasil studi yang telah diperoleh selama perkuliahan.

###### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar yang bisa digunakan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana.

##### **2) Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini digunakan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para praktis maupun institusi tempat penelitian

mengenai pengaruh terapi hipnotis lima jari dengan kecemasan narapidana.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah bahan bacaan dan tata pendukung dalam hal mengembangkan potensi bagi tenaga kesehatan Program studi Ilmu Keperawatan STIKes Alifah Padang.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang “Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang”. Variabel independen dalam penelitian ini Terapi Hipnotis 5 Jari , variabel dependen Tingkat Kecemasan. Penelitian ini merupakan *pre eksperimen* dengan design penelitian *One Group intervention Pretest-Posttest Design* yang melibatkan 30 orang narapidana yang pertama kali masuk dari bulan Februari 2024 s/d Agustus 2024. Pengumpulan data dilakukan selama 9 hari dimulai pada tanggal 15-24 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah 149 narapidana yang pertama kali masuk. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan kriteria narapidana yang pertama kali masuk di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang, narapidana yang bersedia menjadi responden. Pengambilan data menggunakan rumus *federer* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* yang di isi oleh narapidana di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang. Data diolah



menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan *uji wilcoxon* didapatkan hasil dengan nilai *p-value* =0,000 ( $p \leq 0,05$ ) dinyatakan bahwa ada pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **a. Tujuan Teoritis**

##### **a. Narapidana**

###### **a) Pengertian Narapidana**

Narapidana ialah seorang terpidana yang akibat dari perbuatannya melakukan tindak pidana mengakibatkan dirinya harus diberikan pembinaan di dalam Lembaga Pemasyarakatan dan dirampas hak kebebasan Bergeraknya dalam kurun waktu yang berbeda-beda sesuai dengan keputusan pengadilan yang telah ditetapkan. Dalam implementasinya, tidak semua narapidana dapat melakukan pembinaan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang dianjurkan, terdapat beberapa narapidana didalam Lapas yang malah menentang dan tidak mau diberikan pembinaan (Misbah, 2020).

Narapidana adalah orang yang melanggar hukum dan dinyatakan bersalah berdasarkan putusan pengadilan dengan kekuatan hukum tetap sehingga orang tersebut kehilangan kemerdekaannya dan harus menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan. Kesimpulannya bahwa narapidana adalah orang yang melanggar hukum dan dinyatakan bersalah berdasarkan putusan pengadilan dengan kekuatan hukum tetap sehingga orang tersebut kehilangan kemerdekaannya dan harus menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan (Reksodiputro M, 2020).

## **b) Konsep Narapidana Wanita**

Dalam Pasal 27 UUD NRI 1945 tercantum persamaan kedudukan di depan hukum, aturan ini menimbulkan suatu konsekuensi bahwa Negara di dalam memenuhi hak-hak warga Negara dan tidak boleh adanya perlakuan diskriminatif terhadap pelaksanaannya. Bukan perlakuan yang sama dalam artian benar-benar memperlakukan sama, tapi bagaimana terhadap pemenuhan hak-hak warga negara, negara tetap memperhatikan kekhususan serta proporsionalitas didalamnya, apa yang menjadi hal-hal yang fundamental dibutuhkan menjadi faktor yang haruslah ditonjolkan. Kehidupan narapidana adalah suatu pola kegiatan atau aktifitas yang dilakukan oleh narapidana dan dikelompokkan pada suatu tempat yang tidak bebas sifatnya (geraknya) (Triwidodo, 2019).

## **c) Hak-Hak Narapidana**

Pengakuan hak-hak narapidana terlihat pada materi muatan yang terkandung dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Pasal 14 Narapidana berhak :

- 1) Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya.
- 2) Mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani.
- 3) Mendapatkan pendidikan dan pengajaran.
- 4) Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak.
- 5) Menyampaikan keluhan.
- 6) Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang.

- 7) Mendapatkan upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan.
- 8) Menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentu lainnya.
- 9) Mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi).
- 10) Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga;
- 11) Mendapatkan pembebasan bersyarat;
- 12) Mendapatkan cuti menjelang bebas; dan
- 13) Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

**d) Kewajiban Narapidana**

Narapidana juga memiliki kewajiban yang harus ditaati yakni (M. Vesta D. Napitupulu. 2014 dalam Triwidodo, 2019) :

- 1) Mengikuti secara tertib program pembinaan dan kegiatan tertentu.
- 2) Mentaati peraturan yang berlaku.
- 3) Memelihara perikehidupan yang aman dan tertib.
- 4) Menjalani penahanan atau pidana sesuai Surat Perintah Penahanan atau SK Pengadilan.
- 5) Memelihara barang inventaris.
- 6) Bekerja.
- 7) Menghormati hak orang lain.
- 8) Mentaati dan menghormati petugas.
- 9) Mengikuti dan mentaati peraturan sesuai dengan ketentuan.

## **2. Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan atau disebut juga dengan ansietas merupakan suatu perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidak nyamanan atau rasa takut yang disertai dengan suatu respon (Sutejo, 2022).

Kecemasan ialah rasa tidak gembira yang diakibatkan oleh asumsi ancaman ataupun kekesalan yang mengancam serta membinasakan rasa aman, keseimbangan maupun kehidupan individu, golongan dan biososial (Braun, 2020). Karena hal tersebut narapidana harus mampu mengatur diri supaya kecemasan ini tidak semakin bertambah serta berlanjut, lebih parahnya jika kecemasan ringan tidak ditangani akan berubah menjadi kepanikan bahkan depresi (Putri et al., 2022).

### **b. Teori Kecemasan**

Konsep kecemasan berkembangnya dari zaman dahulu sampai sekarang. Masing – masing model mengembangkan beberapa teori tertentu dari fenomena kecemasan. Teori-teori ini saling diperlukan untuk memahami kecemasan secara komprehensif. Berikut beberapa teori kecemasan menurut (Kaplan dan Sadock, 2010 dalam Safitri, 2020 ) yaitu:

#### 1) Teori genetik

Pada sebagian manusia yang menunjukkan kecemasan, riwayat hidup dan riwayat keluarga merupakan predisposisi untuk berperilaku cemas. Sejak kanak – kanak mereka merasa risau, takut dan merasa tidak pasti tentang sesuatu yang bersifat sehari – hari. Penelitian riwayat keluarga dan anak kembar menunjukkan faktor genetik ikut berperan dalam gangguan kecemasan.

#### 2) Teori katekolamin

Situasi – situasi yang ditandai oleh sesuatu yang baru, ketidakpastian perubahan lingkungan, biasanya menimbulkan peningkatan sekresi adrenalin (epinefrin) yang berkaitan dengan intensitas reaksi – reaksi yang subjektif, yang ditimbulkan oleh kondisi yang merangsangnya. Teori ini menyatakan bahwa reaksi cemas berkaitan dengan peningkatan kadar katekolamin yang beredar dalam badan.

#### 3) Teori James – Lange

Kecemasan adalah jawaban terhadap rangsangan fisik perifer, seperti peningkatan denyut jantung dan pernapasan.

#### 4) Teori psikoanalisa

Kecemasan berasal dari impulse anxiety, ketakutan berpisah (separation anxiety), kecemasan kastrisi (castration anxiety) dan ketakutan terhadap perasaan berdosa yang menyiksa (superego anxiety).

5) Teori perilaku atau teori belajar

Teori ini menyatakan bahwa kecemasan dapat dipandang sebagai sesuatu yang dikondisikan oleh ketakutan terhadap rangsangan lingkungan yang spesifik. Jadi kecemasan disini dipandang sebagai suatu respon yang terkondisi atau respon yang diperoleh melalui proses belajar.

6) Teori perilaku kognitif

Kecemasan adalah bentuk penderitaan yang berasal dari pola pikir maladaptif.

7) Teori belajar sosial

Kecemasan dapat dibentuk oleh pengaruh tokoh – tokoh penting masa kanak – kanak.

8) Teori sosial

Kecemasan sebagai suatu respon terhadap stessor lingkungan, seperti pengalaman – pengalaman hidup yang penuh dengan ketegangan.

9) Teori eksistensi

Kecemasan sebagai suatu ketakutan terhadap ketidakberdayaan dirinya dan respon terhadap kehidupan yang hampa dan tidak berarti.

**c. Etiologi Kecemasan**

Penyebab terjadinya kecemasan menurut (Ruskandi, Henokh, 2021)

- Karena kurangnya informasi yang didapat

- Informasi palsu (penipuan) juga berperan penting sebagai faktor penyebab kecemasan
- Berita yang menyebar dengan cepat di jejaring sosial kebanyakan bersifat negatif menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran.
- Beradaptasi dengan lingkungan baru

#### **d. Dampak Kecemasan**

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. (Jarnawi 2020).

Menurut Arifiati and Wahyuni (2019), membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simtom, antara lain :

##### **a. Simtom Suasana Hati**

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.



#### b. Simtom Kognitif

Simtom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

#### c. Simtom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetukngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

#### e. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Wahyudi (2019) menjelaskan ada dua bentuk kecemasan terbagi, yaitu :

##### 1) *Traint Anxiety*

*Traint Anxiety* merupakan kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena

kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain.

2) *State Anxiety*

*State Anxiety* merupakan keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem Otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

**f. Patofisiologi Kecemasan**

Menurut Ikawati (2011) dalam Setia Wati (2023) pada teori neurokimia terdapat tiga model neurokimia tentang patofisiologi dari kecemasan, sebagai berikut :

1. Model *Norepinefrin* (NE)

Penderita kecemasan mempunyai tingkat sensitivitas yang berlebihan terhadap kecemasan (Hipersensitivitas) dan reaksi yang berlebihan terhadap stimulus stress. Di dalam respom untuk menyerang situasi yang menyebabkan stress, LC berfungsi sebagai pusat alarm, mengaktivitasi pelepasan NE dan menstimulasi system syaraf simpatik dan parasimpatik.

2. Model *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA)

GABA merupakan *neurotransmitter* inhibitor penting dalam sistem saraf pusat dan mengatur banyak reseptor di daerah otak. GABA dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dengan

melepaskan *neurotransmitter*. *Neurotransmitter* dapat terlibat dalam gangguan kecemasan termasuk *dopamine*, *glutamine*, and neurokinin (Jaya K, 2022).

### 3. Model *Serotonin*

Gangguan pada system serotonin yang merupakan *neurotransmitter inhibitori* menimbulkan gangguan pada pelepasan dan reuptake pada autoreseptor presinaptik, transporter reuptake serotonin, efek serotonin pada resptor post sinaptik. Mekanisme ini diduga memang peranan dalam munculnya gangguan kecemasan.

#### **g. Tingkat Kecemasan**

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau, dalam (Muyasaroh et al. 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu :

##### 1) Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecendrungan untuk memutuskan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.

##### 2) Kecemasan Sedang

Dapat membuat seseorang untuk mmusatkan perhatian pada hal penting mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

### 3) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

### 4) Panik

Lapangan persepsi individu sudah sangat menyempit dan sudah terganggu sehingga tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun telah diberikan pengarahan sehingga kehilangan pemikiran rasional.

#### h. Rentang Respon Kecemasan



**Gambar 1. Rentang Respon Kecemasan** (Stuart dan Sundeen, 2016)

### 1) Respon Adaptif

Hasil yang positif akan diperoleh oleh seseorang jika mampu menerima dan mengatur ansietas yang dialaminya. Ansietas dapat dijadikan sebagai tantangan, motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah sehingga mendapatkan aktualisasi dan penghargaan yang tinggi akan dirinya. Adapun bentuk strategi adaptif yang bisa dilakukan untuk mengontrol ansietas seperti bercerita kepada orang, menangis, tidur, latihan dengan teknik relaksasi.

### 2) Respon Maladaptif

Hasil yang negatif akan diperoleh jika seseorang tidak mampu menerima dan mengontrol ansietas yang dialaminya. Koping maladaptif mempunyai banyak jenis termasuk berperilaku agresif, bicara tidak jelas, suka mengasingkan diri, meminum- minuman keras, pergaulan yang bebas.

#### **i. Mekanisme Koping Kecemasan**

Tingkat ansietas sedang dan berat, menimbulkan dua jenis mekanisme koping menurut Purwanto (2015) yaitu:

- 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu upaya yang disadari dan berorientasi pada tindakan untuk memenuhi secara realistis tuntutan situasi stress.

Perilaku menyerang, digunakan untuk mengubah, menghilangkan atau mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan.

- a). Perilaku menarik diri, digunakan baik secara fisik maupun psikologis untuk memindahkan seseorang dari sumber stress.
  - b). Perilaku kompromi, digunakan untuk mengubah cara seseorang mengoperasikan, mengganti tujuan atau mengorbankan aspek kebutuhan personal seseorang.
- 2) Mekanisme pertahanan ego dapat membantu mengatasi ansietas ringan dan sedang tetapi berlangsung secara tidak sadar serta melibatkan penipuan diri disertai realita dan bersifat maladaptif.

#### **j. Aspek-Aspek Kecemasan**

Menurut Fadli.,et al (2020) membagi ansietas menjadi 3 aspek yaitu:

- 1) Aspek fisik, dengan contoh seperti pusing, sakit kepala, mengeluarkan air keringat, adanya rasa mual muntah.
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa takut dan khawatir.
- 3) Aspek mental dan kognitif, dengan adanya timbul gangguan terhadap perhatian.

#### **k. Tindakan Keperawatan untuk Kecemasan**

Tindakan keperawatan yang bisa diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan adalah

1. Teknik relaksasi napas dalam

Teknik relaksasi napas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan yang tujuannya mengajarkan klien bagaimana cara

melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, yang tujuannya untuk merilekskan tubuh.

## 2. Teknik distraksi : pengalihan

Distraksi adalah mengalihkan perhatian klien ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Metode yang dipakai adalah dengan cara mengalihkan perhatian klien pada hal lain sehingga klien akan lupa terhadap nyeri atau rasa cemas yang dirasakan.

## 3. Hipnotis 5 jari fokus pada hal yang positif

Hipnotis 5 jari memfokuskan klien pada 5 jari dengan mengikuti arahan yang diberikan bertujuan untuk mengalihkan pemikiran klien dan membuat semangat klien kembali muncul.

## 4. Kegiatan spiritual

Spiritual menggambarkan hubungan dekat dengan/atau bersifat kejiwaan (rohani dan batin).

### **I. Alat Ukur Kecemasan**

Menurut Saputro and Fazrin (2017) alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah berupa kuesioner yang dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956 yang dikenal dengan "*Hamilton anxiety Rating Scale (HARS)*". HARS terdiri dari

14 pertanyaan yang akan dipakai untuk mengukur tanda adanya ansietas pada seseorang.

Dengan Hasil ukur:

- 1) Kecemasan ringan, jika skor 0-20
- 2) Kecemasan sedang, jika skor 21-27
- 3) Kecemasan berat, jika skor 28-41
- 4) Panik, jika skor 42

### **3. Terapi Hipnotis Lima Jari**

#### **a. Pengertian**

Hipnotis lima jari didefinisikan sebagai sesuatu metode ketenangan yang memakai pola pikir. Metode ini umumnya diawali dengan cara relaksasi yakni memohon pada klien guna sedikit demi sedikit menutup matanya serta menarik napas dalam dengan pelan-pelan untuk merasakan relaksasinya. Penderita setelah itu diminta untuk mengosongkan pikirannya, hingga beban pikiran yang sedang dirasakan hilang serta penderita bisa berkonsentrasi pada gambaran yang mereka pikirkan, kemudian dimulailah penderita guna memenuhi pikirannya dengan gambaran yang menggembirakan serta bisa dinikmati (Dekawaty, 2021)



**b. Tujuan Terapi Hipnotis Lima Jari**

Teknik lima jari tersebut bertujuan guna :

- a) Menghilangkan kecemasan.
- b) Membagikan ketenangan,
- c) Memudahkan aliran peredaran darah.
- d) Relaksasi otot tubuh.

**c. Gambar Hipnotis 5 Jari**

- 1) Ibu jari menyentuh jari telunjuk



- 2) Menyentuh ibu jari dengan jari tengah



3) Ibu jari menyentuh jari manis



4) Ibu jari menyentuh jari kelingking



#### **d. Langkah-Langkah Hipnotis Lima Jari**

Adapun langkah-langkah hipnotis 5 jari menurut (Priyono, 2021), sebagai berikut :

- 1) Persiapan
  - a) Kontrak waktu dengan responden
  - b) Jelaskan prosedur dan manfaat terapi
  - c) Mempersiapkan perlengkapan, kesiapan responden dan lingkungan nyaman
  - d) Atur posisi responden senyaman mungkin

2) Persiapan Alat

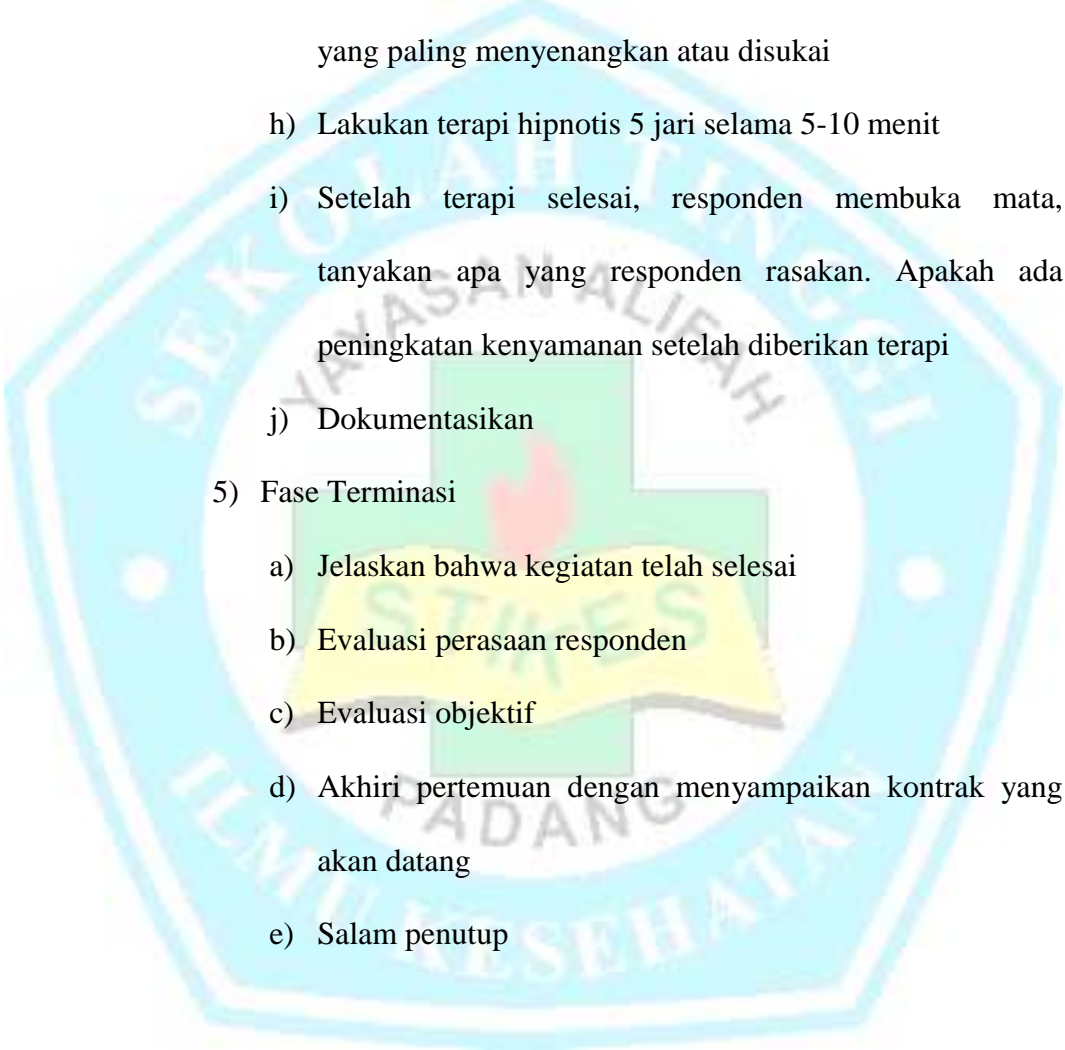
- a) Kursi atau tempat yang nyaman untuk responden
- b) Modifikasi lingkungan nyaman mungkin (suhu, cahaya, dan sirkulasi ruangan)

3) Tahap Orientasi

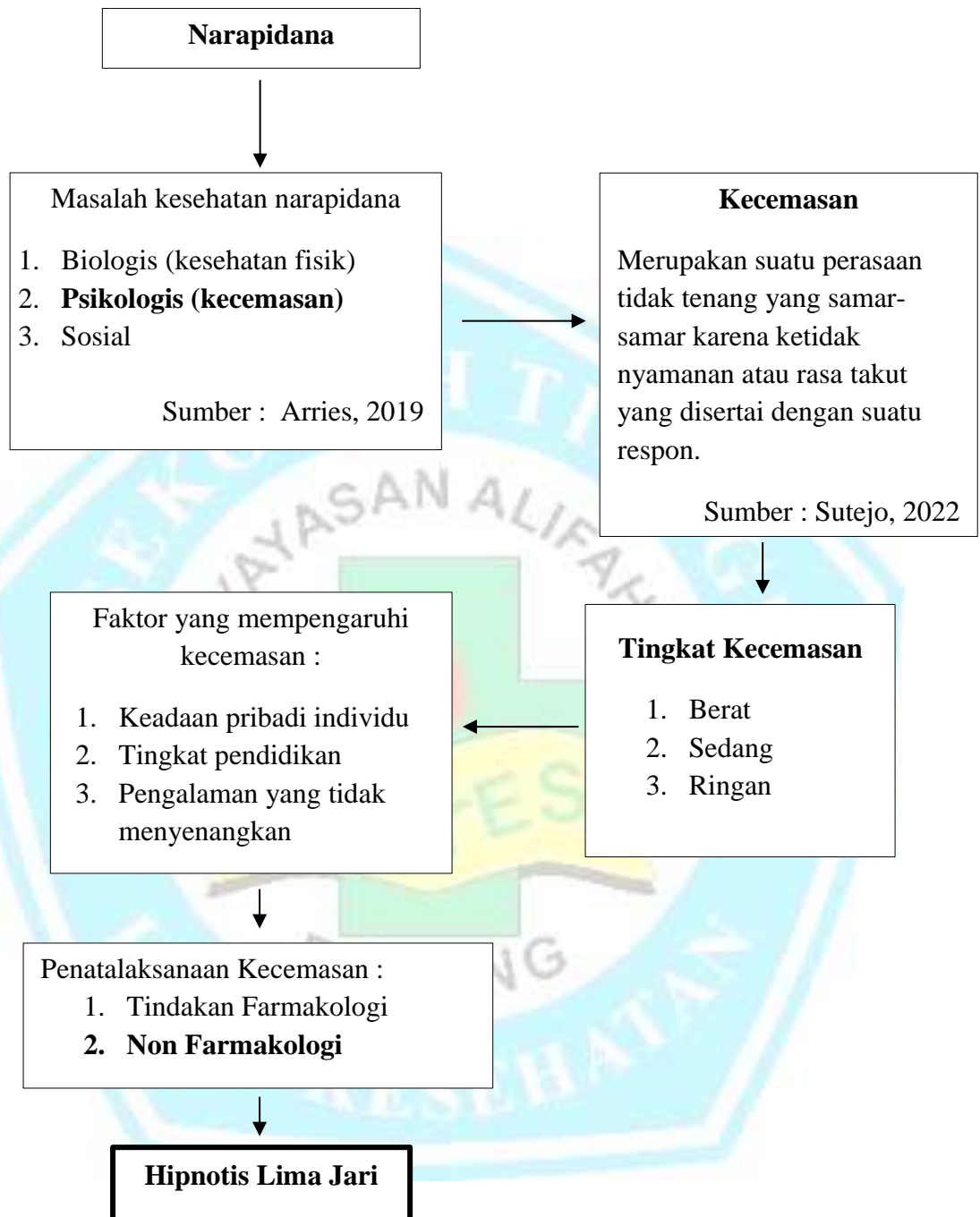
- a) Ucapkan salam terapeutik dan perkenalan
- b) Menjelaskan tujuan
- c) Menjelaskan langkah prosedur
- d) Menanyakan kesiapan pasien

4) Tahap Kerja

- a) Mengatur posisi nyaman mungkin
- b) Meminta responden untuk memejamkan mata
- c) Meminta responden untuk menarik nafas melalui hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut dengan perlahan-lahan, dilakukan sebanyak 3 kali
- d) Meminta responden menyentuhkan ibu jari ke jari telunjuk kemudian meminta membayangkan pada saat kondisi badan sehat
- e) Meminta responden menyentuhkan ibu jari ke jari tengah kemudian minta untuk membayangkan ketika bersama orang-orang yang disayanginya

- 
- f) Meminta responden menyentuhkan ibu jari ke jari manis kemudian meminta membayangkan saat mendapatkan pujian dan prestasi
  - g) Meminta responden menyentuh ibu jari ke jari kelingking kemudian meminta membayangkan berada di tempat yang paling menyenangkan atau disukai
  - h) Lakukan terapi hipnotis 5 jari selama 5-10 menit
  - i) Setelah terapi selesai, responden membuka mata, tanyakan apa yang responden rasakan. Apakah ada peningkatan kenyamanan setelah diberikan terapi
  - j) Dokumentasikan
- 5) Fase Terminasi
- a) Jelaskan bahwa kegiatan telah selesai
  - b) Evaluasi perasaan responden
  - c) Evaluasi objektif
  - d) Akhiri pertemuan dengan menyampaikan kontrak yang akan datang
  - e) Salam penutup

**e. Kerangka Teori**



**Gambar 2.2 Kerangka Teori**

**Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana**

#### f. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Pada kerangka konsep Peneliti menemukan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan, berhubungan dengan variabel independent yaitu terapi hipnotis lima jari.



**Gambar 2.3 Kerangka Konsep**

**Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana**

### g. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>1</b>	<b>Variabel Dependen</b>					
	Tingkat Kecemasan	Kecemasan merupakan perasaan khawatir dan gelisah yang tidak jelas dan tidak pasti mengenai sesuatu.	Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Wawancara	1) Kecemasan ringan, jika skor 0-20 2) Kecemasan sedang, jika skor 21-27 3) Kecemasan berat, jika skor 28-56	Ordinal
<b>2</b>	<b>Variabel Independen</b>					
	Hipnotis Lima Jari	Teknik hipnotis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi <i>self hipnosis</i> menyebabkan efek relaksasi.	Intervensi	Lembar Ceklis	-	-

**h. Hipotesis**

Ha :Ada Terdapat Pengaruh Terapi Hipnotis lima jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang



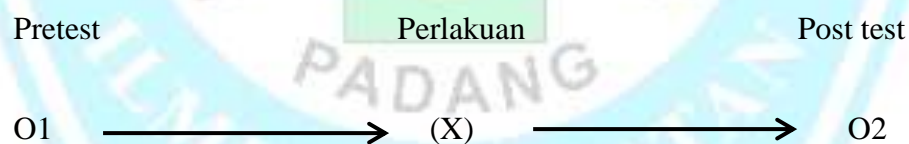


## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian didefinisikan sebagai pola atau bentuk penelitian yang diinginkan menjadi pegangan bagi peneliti (Mulyadi,2013) Jenis penelitian yang dipakai desain *Quasi Eksperimen* yakni penelitian yang dipakai guna mencari pengaruh perlakuan khusus kepada hal lain pada situasi yang terkontrol. *Quasi Eksperimen* pada penelitian ini memakai *One Group intervention Pre test- Post test*. Penelitian *Quasi Eksperimen* ialah sesuatu penelitian yang melaksanakan aktivitas eksperimen yang bermaksud guna mengenali sesuatu pertanda yang muncul selaku dampak dari sesuatu perlakuan khusus (Arikunto, 2011).

Skema penelitian adalah sebagai berikut :



**Gambar 3.2 Desain Penelitian (Saryono dan Anggraeni, 2013)**

Keterangan :

O1 : Pre test (tingkat kecemasan sebelum intervensi diberikan latihan hipnotis lima jari)

X : Perlakuan terapi hipnotis lima jari

02 : Post test (tingkat kecemasan sesudah intervensi di berikan latihan hipnotis lima jari)

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian telah dilakukan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang pada bulan Februari 2024 s/d Agustus 2024. Pengumpulan data dilakukan selama 9 hari dimulai pada tanggal 15-24 Juli 2024.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana pertama kali masuk yang ada di Lembaga Pemasarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Padang dari bulan Februari 2024 yaitu sebanyak 149 narapidana yang pertama kali masuk.

### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling* perhitungan sampel menurut Sugiyono (2016).

Untuk mengetahui jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus *Federer* secara sederhana sebagai berikut :

$$(n-1)(t-1) \geq 29$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

$t$  = Jumlah kelompok perlakuan

Sehingga didapatkan :

$$(n-1)(t-1) \geq 29$$

$$(n-1)(t-1) \geq 29$$

$$(n-1) \geq 29$$

$$n \geq 29$$

$$n = 29+1$$

$$n = 30$$

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling* di lakukan skrining terlebih dahulu kepada narapidana.

Sampel dalam penelitian ini semua narapidana yang berada di Lapas Perempuan Kelas II B Padang yang memenuhi kriteri sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi adalah :
  - a. Bersedia menjadi responden.
  - b. Narapidana baru pertama kali masuk.
2. Kriteria eksklusi adalah :
  - a. Tidak kooperatif.
  - b. Tidak bersedia menjadi responden.

- c. Responden yang mengalami penyakit seperti demam.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Jenis Data**

#### **a. Data Primer**

Data yang diperoleh peneliti dengan memberikan kuesioner kepada responden tentang variabel penelitian tingkat kecemasan dan pemberian terapi hipnotis 5 jari.

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder yang diperoleh penelitian dari Kementerian Hukum dan HAM (KemenkumHAM) Sumatera Barat dan Laporan dari Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Padang.

#### **c. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena. Data yang di peroleh dari suatu pengukuran kemudian dianalisis dan di jadikan sebagai bukti (*evudence*) dari suatu penelitian. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton anxiety Rating Scale (HARS)*.

## 2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

### a. Tahap *Pretest*

- 1) Peneliti mengajukan surat permohonan pengambilan data dari Siadak Stikes Alifah Padang yang ditujukan ke Kementerian Hukum dan HAM Kota Padang,
- 2) Setelah Mendapatkan izin dari Kementerian Hukum dan HAM Kota Padang peneliti memberikan surat kepada bagian kepala Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang serta menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur dalam penelitian pada responden.
- 3) Selanjutnya melakukan penyeleksian responden yang memenuhi kriteria inklusi.
- 4) Memberikan informed konsen kepada responden.
- 5) Mengisi data demografi responden melalui pengisian kuesioner yang sudah disediakan oleh peneliti.
- 6) Kemudian, setelah pasien mengisi data demografi melalui kuesioner
- 7) Selanjutnya peneliti mengukur tingkat ansietas pasien dengan memberikan kuesioner penelitian yang terdiri atas kuesioner pretest dan posttest dengan 14 item pertanyaan.
- 8) Langkah berikutnya, memberikan teknik terapi hipnotis lima jari.

**b. Tahap Intervensi Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari**

- 1) Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan selama 9 hari pada tanggal 15 s/d 24 Juli 2024.
- 2) Pengumpulan narapidana di ruangan.
- 3) Memperkenalkan diri serta menyebutkan tujuan.
- 4) Memberikan terapi hipnotis 5 jari selama 5-10 menit.
- 5) Menutup perlakuan, narapidana menunggu selama 10 menit sebelum diberikan pengisian kuesioner *posttest*.

**c. Tahap *Posttest***

- 1) Setelah menunggu selama 10 menit, dan memberikan terapi hipnotis 5 jari.
- 2) Peneliti kembali mengukur tingkat kecemasan narapidana dengan memberikan kuesioner penelitian.
- 3) Peneliti memeriksa kelengkapan data yang sudah didapatkan.
- 4) Tahap akhir dengan melakukan pengevaluasian tindakan serta pendokumentasian.

**Skema 3.1**  
**Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana**

<b>PRE TEST</b>	<b>INTERVENSI</b>	<b>POST TES</b>
<b>PERTEMUAN 1</b>	<b>PERTEMUAN 1-9</b>	<b>PERTEMUAN 9</b>
Senin, 15 Juli 2024	Senin, 15 Juli 2024 – Rabu, 24 Juli 2024	Rabu, 24 Juli 2024
<i>Pretest</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelompok 1 pertemuan 1-3 (Senin, 15 Juli 2024 – Rabu, 17 Juli 2024) Terapi hipnotis 5 jari :               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk.</li> <li>b. Memindahkan ibu jari ke jari tengah.</li> <li>c. Memindahkan ibu jari ke jari manis.</li> <li>d. Memindahkan ibu jari ke jari kelingking.</li> </ol> </li> <li>2. Kelompok 2 pertemuan 4-6 (Kamis, 18 Juli 2024 – Sabtu, 20 Juli 2024) Terapi hipnotis 5 jari :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk.</li> <li>2. Memindahkan ibu jari ke jari tengah.</li> <li>3. Memindahkan ibu jari ke jari manis.</li> <li>4. Memindahkan ibu jari ke jari kelingking.</li> </ol> </li> <li>3. Kelompok 1 pertemuan 7-9 (Senin, 22 Juli 2024 – Rabu, 24 Juli 2024) Terapi hipnotis 5 jari :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk.</li> <li>2. Memindahkan ibu jari ke jari tengah.</li> <li>3. Memindahkan ibu jari ke jari manis.</li> <li>4. Memindahkan ibu</li> </ol> </li> </ol>	<i>Posttest</i>

## E. Teknik Pengolahan Data

### 1. Pemeriksaan Data Editing (*Editing*)

Dilakukan pemeriksaan atau pengecekan kembali untuk mengetahui jawaban yang diberikan sudah jelas dan semua pertanyaan dalam kuesioner telah terisi lengkap.

### 2. Mengkode Data (*Coding*)

Proses *coding* peneliti melakukan pengkodean data dengan menggunakan angka atau bilangan sehingga mudah dalam pengolahan data. Didapatkan pengkodean dengan memberikan:

- 0 : Tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)
- 1 : Ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)
- 2 : Sedang (separuh dari gejala yang ada)
- 3 : Berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada)
- 4 : Sangat berat (semua gejala ada).

### 3. Pemindaian Data (*Entry*)

Peneliti memasukan seluruh data yang sudah didapatkan kedalam master tabel dengan menggunakan *software Microsoft excel* dengan cara input data pretest dan posttest kecemasan, kemudian dipindahkan dan diolah dengan menggunakan komputerisasi.

### 4. *Procesing*

Peneliti memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputerisasi. Proses pengelolaan data yang dilakukan dengan cara meng-entry data ke program SPSS.



#### 5. Membersihkan Data (*Cleaning*)

Peneliti memasukkan data dan pengecekan kembali semua data yang sudah terkumpul, agar terbebas dari kesalahan sebelum di lakukan analisa data.

#### 6. Tabulasi

Penabulasian meliputi pengelompokkan data sesuai dengan penelitian kemudian dimasukan kedalam tabel-tabel yang telah ditentukan berdasarkan kuesioner yang telah ditentukan skornya.

### **F. Teknik Analisa Data**

Analisa data merupakan tindakan menginterpretasikan data yang di dapat untuk di gambarkan dan di pahami. Analisa data berisi tentang penjelasan data pada masing-masing varibel yang di teliti yang kemudian di deskripsikan untuk melakukan pengujian hipotesis, analisa data yang di lakukan adalah :

#### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan presentase tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan Kelas II B Padang tahun 2024.

## 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen yang diteliti dengan menggunakan *uji Wilcoxon* dengan hasil nilai *p-value* = 0,000 ( $<0,05$ ) dinyatakan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan Kelas II B Padang.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang merupakan lembaga yang dikelola oleh pemerintah. Lembaga pemasyarakatan ini terletak dikawasan Batipuah Panjang, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat. LPP Kelas II B Padang diresmikan pada tanggal 31 Oktober 2017. Narapidana perempuan di LPP Kelas II B Anak Air Padang diletakkan dalam gedung. Adapun kapasitas sebanyak 300 orang yang terdiri dari sepuluh kamar. Masing-masing kamar ditempati paling banyak oleh sepuluh orang.

Fungsi dari Lembaga Pemasyarakatan menurut Kepmen No:M.01.PR.07.03 tahun 1985 adalah pembinaan, pembimbingan, dan perawatan bagi narapidana, selain itu Lembaga Pemasyarakatan juga mempunyai fungsi sebagai rumah tahan negara sesuai dengan Kepmen Kehakiman RI tentang penetapan Lembaga Pemasyarakatan tertentu sebagai rumah tahanan negara No.03.UM.01.06 Tahun 1983.

## B. Analisis Univariat

1. Rerata tingkat kecemasan terhadap narapidana di LPP Kelas II B Padang sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari

**Tabel 4.2**  
**Rerata Tingkat Kecemasan Terhadap Narapidana Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Tingkat Kecemasan	30	2,66	6,608	1-3

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan rerata tingkat kecemasan berat pada narapidana sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari adalah kecemasan berat (2,66) di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.

2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan narapidana sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.**

Tingkat Kecemasan	<i>f</i>	%
Ringan	3	10,0%
Sedang	4	13,3%
Berat	23	76,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa dari 30 responden sebanyak 76,7% mengalami tingkat kecemasan sedang pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.

3. Rerata tingkat kecemasan terhadap narapidana di LPP Kelas II B Padang sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari

**Tabel 4.4**  
**Rerata Tingkat Kecemasan Terhadap Narapidana Sesudah**  
**Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Di Lapas Perempuan**  
**Kelas II B Padang Tahun 2024**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Tingkat Kecemasan	30	1,80	4,068	1-2

Berdasarkan table 4.4 di atas didapatkan rata-rata tingkat kecemasan rendah pada narapidana sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari adalah kecemasan ringan (1,80) di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.

4. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.5**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ringan	6	20,0%
Sedang	24	80,0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 terlihat bahwa dari 30 responden sebanyak 80,0% mengalami tingkat kecemasan sedang pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.

### C. Analisis Bivariat

**Tabel 4.6**  
**Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Dev</b>	<b>P Value</b>
<b>Sebelum</b> Tingkat Kecemasan	30	2,66	6,608	<b>0,000</b>
<b>Sesudah</b> Tingkat Kecemasan	30	1,80	4,068	
<b>Selisih</b>		0,86	2,54	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dilihat bahwa perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum didapatkan tingkat kecemasan berat dan sesudah pemberian latihan terapi hipnotis 5 jari didapatkan ringan adalah sebesar 0,86% bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0,000. Karena ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Analisis Univariat**

##### **1. Rerata Tingkat Kecemasan Terhadap Narapidana Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden didapatkan rerata tingkat kecemasan terhadap narapidana sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari adalah 2,66 (57%) dikategorikan tingkat kecemasan berat pada narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utari (2012) dengan judul pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat kecemasan pada warga binaan perempuan menjelang bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. Pada penelitian ini didapatkan data 17 orang (34%) mengalami kecemasan ringan, mengalami kecemasan sedang 14 orang (28%), dan 19 orang (38%) mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nova (2022) dengan judul pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang. Pada penelitian ini didapatkan data 20 orang (66,7%) mengalami kecemasan ringan, mengalami kecemasan sedang 4 orang (13,3%), dan 6 orang (20,0%) mengalami kecemasan berat.

Kecemasan (*Ansietas*) bentuk gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu, tetap masih dalam batas-batas normal (Jaya K,2020). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, yang ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Musyaroh et al. 2020).

Terapi hipnotis 5 jari merupakan bentuk pengalihan situasi self hipnotis yang menyebabkan efek rileksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. Suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri. Penggunaan hipnotis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju *trace* gelombang alpha. Di kenal juga dengan menghipnotis diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat (Nixson Manurung, 2016).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata narapidana masih memiliki tingkat kecemasan berat, hal ini dikarenakan narapidana yang mengalami gelisah cenderung kecemasan lebih berat dan lebih tinggi pada saat narapidana pertama masuk. Peneliti juga berasumsi bahwa narapidana rerata tingkat kecemasan yang berat dikarenakan belum



mendapatkan informasi dari pihak lapas bagaimana cara mengatasi kecemasan saat merasa cemas, hal ini perlu di lakukan terapi hipnotis 5 jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana di lapas kelas II B.

## **2. Rerata Tingkat Kecemasan Terhadap Narapidana Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Di Lapas Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden didapatkan rerata tingkat kecemasan terhadap narapidana sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari adalah 1,08 (28%) dikategorikan tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 orang, kecemasan sedang sebanyak 24 orang pada narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Utari (2012) dengan judul pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat kecemasan pada warga binaan perempuan menjelang bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. Pada penelitian ini didapatkan data 17 orang (34%) mengalami kecemasan ringan, mengalami kecemasan sedang 14 orang (28%), dan 19 orang (38%) mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Nova (2022) dengan judul pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang. Pada penelitian ini didapatkan data 20 orang (66,7%) mengalami kecemasan ringan, mengalami kecemasan sedang 4 orang

(13,3%), dan 6 orang (20,0%) mengalami kecemasan berat.

Kecemasan atau disebut juga dengan ansietas merupakan suatu perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai dengan suatu respon (Sutejo, 2022). Kecemasan yaitu rasa tidak gembira yang diakibatkan oleh asumsi ancaman ataupun kekesalan yang mengancam serta membinasakan rasa aman, keseimbangan maupun kehidupan individu, golongan dan biososial (Braun, 2020).

Hipnotis lima jari didefinisikan sebagai sesuatu metode ketenangan yang memakai pola pikir. Metode ini umumnya diawali dengan cara relaksasi yakni memohon pada klien guna sedikit demi sedikit menutup matanya serta menarik napas dalam dengan pelan-pelan untuk merasakan relaksasinya. Penderita setelah itu diminta untuk mengosongkan pikirannya, hingga beban pikiran yang sedang dirasakan hilang serta penderita bisa berkonsentrasi pada gambaran yang mereka pikirkan, kemudian dimulailah penderita guna memenuhi pikirannya dengan gambaran yang menggembirakan serta bisa dinikmati (Dekawaty, 2021).

Asumsi peneliti, sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan narapidana sudah menurun, hal ini dikarenakan latihan terapi hipnotis 5 jari merupakan bentuk latihan yang memfokuskan dan merileksasikan yang akan disampaikan ke otak. Terapi yang dihasilkan dari hipnotis 5 jari bila ulang terus menerus akan mengakibatkan rileks sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Rileksasi lima jari juga dapat mempengaruhi

pernafasan, denyut jantung, memperkuat ingatan, meningkatkan peroduktivitas suhu tubuh dan dapat meningkatkan semangat. Hal ini dapat dibuktikan bahwa tingkat kecemasan narapidana sudah menurun dari sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari.

Peneliti juga berasumsi bahwa sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari tingkat kecemasan narapidana menurun, hal ini dapat dilihat bahwa terapi hipnotis 5 jari memberikan dampak kepada narapidana dalam mengatasi kecemasan.

## **B. Analisis Bivariat**

### **Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa selisih rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu 0,86 hal ini menunjukkan bahwa terdapat sekitar 38% penurunan tingkat kecemasan dari sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* didapatkan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utari (2012)

dengan judul pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat kecemasan pada warga binaan perempuan menjelang bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. Pada penelitian ini didapatkan data 17 orang (34%) mengalami kecemasan ringan, mengalami kecemasan sedang 14 orang (28%), dan 19 orang (38%) mengalami kecemasan berat.

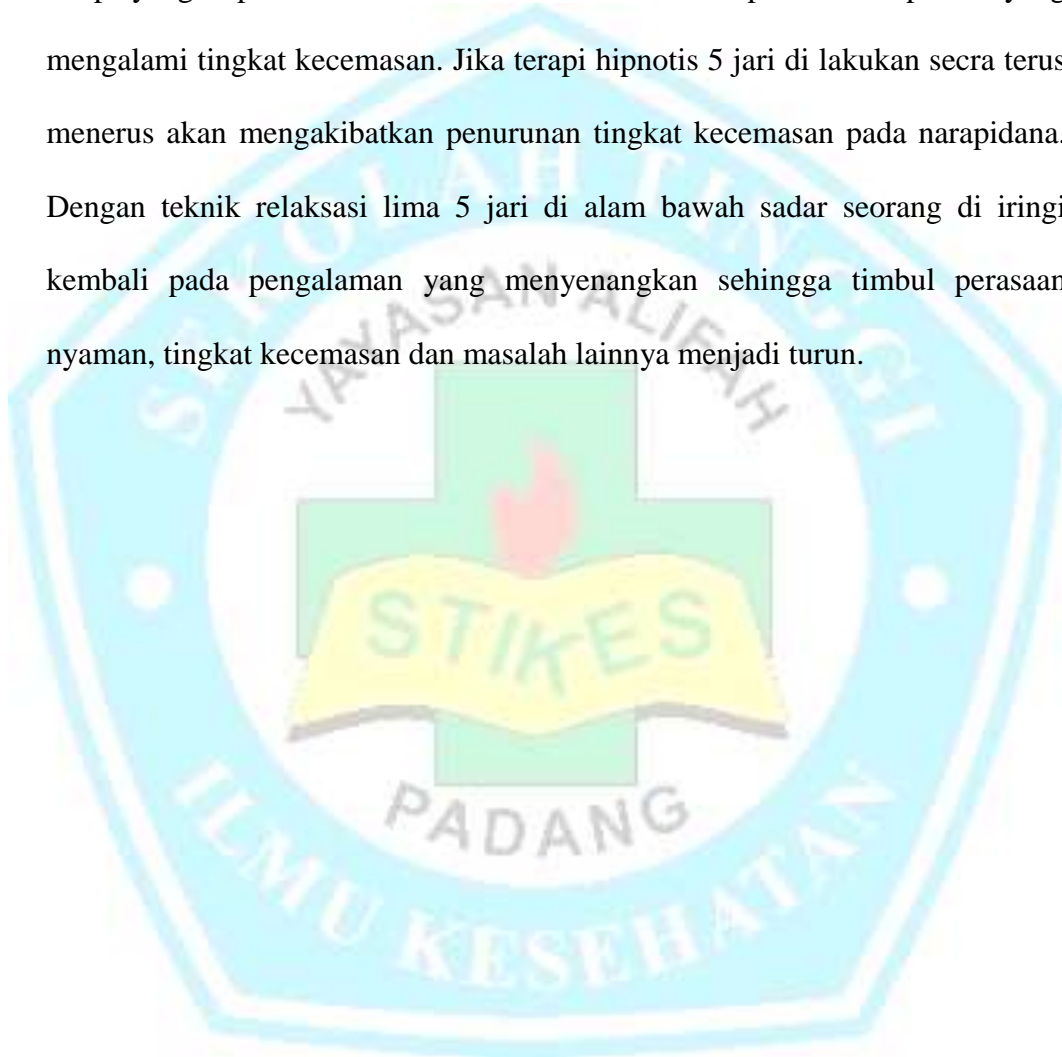
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Nova (2022) dengan judul pengaruh hipnotis lima jari dengan tingkat depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang. Hasil penelitian menyatakan ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan di kelompok intervensi  $p\text{-value}$  0,001 pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang .

Kecemasan (*Ansietas*) bentuk gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu, tetap masih dalam batas-batas normal (Jaya K,2020). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, yang ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Musyaroh et al. 2020).

Hipnotis 5 jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri,

menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurun peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain (Nixson Manurung, 2016).

Asumsi peneliti bahwa terapi hipnotis 5 jari merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat merileksasikan dan memfokuskan pikiran narapidana yang mengalami tingkat kecemasan. Jika terapi hipnotis 5 jari di lakukan secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan pada narapidana. Dengan teknik relaksasi lima 5 jari di alam bawah sadar seorang di iringi kembali pada pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman, tingkat kecemasan dan masalah lainnya menjadi turun.



## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian **Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang Tahun 2023**”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata tingkat kecemasan pada narapidana sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari yaitu 2,66 (57%) dikategorikan dengan kecemasan berat pada narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan Kelas II B Padang tahun 2024.
2. Rerata tingkat kecemasan pada narapidana sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari yaitu 1,80 (28%) dikategorikan dengan kecemasan ringan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan Kelas II B Padang tahun 2024.
3. Ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) pada narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan Kelas II B Padang tahun 2024.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang di dapatkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan kepada :

##### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan hasil peneliti ini dapat menjadi bahan sebagai data awal dalam

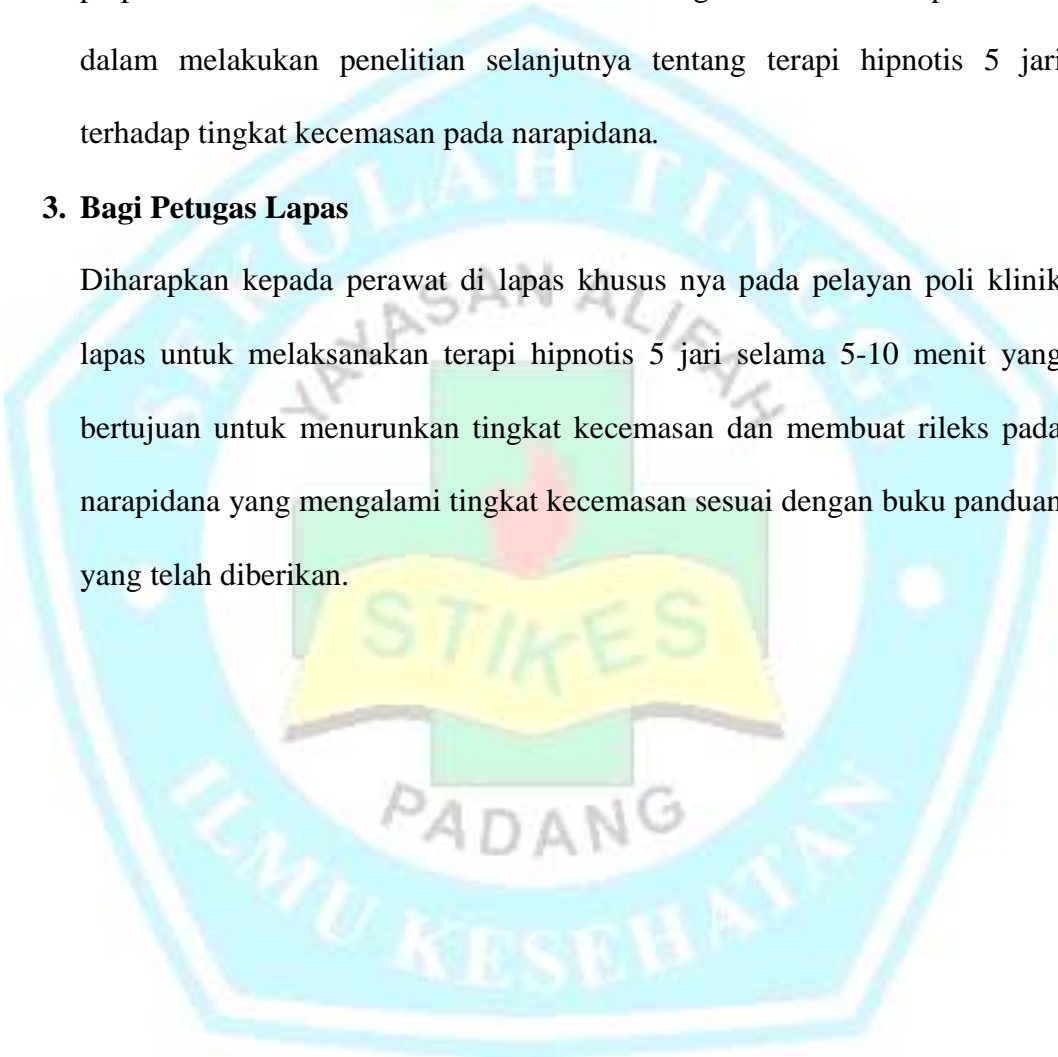
melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel dependen dan desain yang berbeda tentang tingkat kecemasan.

## **2. Bagi STIKes Alifah Padang**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan di perpustakaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada narapidana.

## **3. Bagi Petugas Lapas**

Diharapkan kepada perawat di lapas khususnya pada pelayan poli klinik lapas untuk melaksanakan terapi hipnotis 5 jari selama 5-10 menit yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan membuat rileks pada narapidana yang mengalami tingkat kecemasan sesuai dengan buku panduan yang telah diberikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arrias, J. C., Alvarado, D., & Calderón, M. (2019). *tingkat depresi, kecemasan dan stres pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Yogyakarta*. 5–10.
- Arianti, D., & Susanti, A. (2022). Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 163-167.
- Arianti, D., & Susanti, A. (2023). Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 7(2), 296-302.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Narapidana Di Kota Padang*. Retrieved From <https://Padangkota.Bps.Go.Id/Indikator/160/265/1/Banyaknya-Narapidana-.Html>
- Constantino, Patricia,. Simone Gonçalves de Assis, . Liana Wernersbach Pinto. (2016). The impact of prisons on the mental health of prisoners in the state of Rio de Janeiro , Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, , 21(7), 2089–2100. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.01222016>
- Dadi, A. F., Dachew, B. A., Kisi, T., Yigzaw, N., & Azale, T. (2016). Anxiety and associated factors among prisoners in North West of Amhara Regional State, Ethiopia. *BMC Psychiatry*, 16(1), 83.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi di stikes muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613-5624.q
- Elviana, N. (2022). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Depresi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Padang Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Fadli. syafrudin. andi. sumbara. baharudin. (2020). faktor yang mempengaruhi ansietas pada tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 1, 6. <https://doi.org/https://Doi.Org/10.17509/jpki.v6il.24546>
- Friedman. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, Dan Praktik* (5th Ed.). Jakarta: EGC.
- Gusdiansyah, E., & Susanti, A. (2020). Pengaruh Terapi Suportif Terhadap Penurunan Ansietas Pada Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 9-17.



- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2022). PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 13(2), 170-176.
- Hasono, S. P. (2018). Analisa Data Metodologi Penelitian. In *Kesehatan Masyarakat*
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty, N. S. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita Di Lapas Kendari Dengan Kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.36990/Hijp.V10i2.81>
- Hasono, S. P. (2018). Analisa Data Metodologi Penelitian. In *Kesehatan Masyarakat*.
- Jaya, K. (2022). Keperawatan Jiwa. Kotawaringi Timur Sampit. BINARUPA AKSARA Publisher.
- KemkumHAM Sumbar. (2022). *Data Narapidana Kota Padang*.
- Kemkumham RI. (2022). *Data Narapidana DI Indonesia*.
- Mandira, T. M., Marjohan, M., & Fernandes, F. (2019). Gambaran kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 213–217. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1665>
- Manurung, N. (2016). Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan. *Stress dan Depresi. Trans Info Media*.
- Muyasaroh, dkk. (2020). FMC Mobile Application Sebagai Metode Edukasi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19. *Conference On Innovation And AppllicatonOf Second Technology*.
- Purwanto, T. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (pp. 48–91). Pustaka Pelajar.
- Saputro, H., & I. F. (2017). penurunan tingkat ansietas anak akibat hospitalisasi dengan penerapan terapi bermain. *Jurnal Konseling Indonesia*. <https://doi.org/https://Doi.Org/10.21067/jki.v3il.1972>
- Sitepu, C., & Subroto, M. (2022). Hubungan dukungan keluarga untuk memotivasi sembuh pada narapidana perempuan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1342–1351.
- Sutejo. (2018). Keperawatan Jiwa : Konsep Dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa : Gangguan Psikososial. Yogyakarta. Pustaka Baru Pers.
- Utari, D. I. (2012). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita*

*Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bandung.*  
1-15.

Wuryaningsih, & wuri. (2018). *buku ajar keperawatan jiwa 1*. EGC.





**YAYASAN PENDIDIKAN ALIFAH NUR IKHLAS PADANG**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**ALIFAH PADANG**



SK PENDERJIAN MENDIKNAS RI NO. 141/D/O/2004  
JL. KHATIB SULAIMAN NO. 52 B KEL. BELANTI PADANG TELEPON : (0751) 7039 849 , FAX : (0751) 7039 849  
WEB : WWW.STIKESALIFAH.AC.ID

Nomor : 208/WK I. 05-STIKes/I/2024

Padang, 22 Januari 2024

Lampiran : ---

Permohonan: **Permohonan Izin Pengambilan data awal**

**Kepada :**

**Kepala Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Barat**

Di

Tempat

Dengan  
hormat,

Bersama surat ini kami sampaikan kepada Bapak/ Ibu bahwa kami bermaksud menugaskan seorang mahasiswa Program Studi KEPERAWATAN :

Nama : DEA MULYA PUTRI

NIM : 2014201051

Judul PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI DENGAN TINGKAT

Proposal/Karya : KECEMASAN PADA NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA

Ilmiah Akhir PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II B PADANG

Tanggal : **05 Februari 2024 s/d 25 Maret 2024**

Data yang :

Butuhkan

Untuk itu yang bersangkutan perlu data-data yang berhubungan dengan judul diatas. Besar harapan kami Bapak/ Ibu dapat berkenan memberikan data yang diperlukan sesuai judul diatas.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed

NIP/NIDN : 1011118401



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA RI  
KANTOR WILAYAH SUMATERA BARAT  
Jl. S Parman No. 256 Padang 25133  
Telp. (0751) 7055471 – Fax. (0751) 7055510  
Laman: <http://sumbar.kemenumham.go.id>

Nomor : W3.UM.01.01-281 12 Februari 2024  
Hal : Izin penelitian

Yth. Kepala Lapas Perempuan Kelas IIB Padang  
di-

PADANG

Sehubungan dengan surat dari Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang Program Studi Keperawatan Nomor : 208/WK I. 05-STIKes/I/2024 Tanggal 22 Januari 2024 perihal tersebut di atas bagi Mahasiswa sebagaimana dibawah ini :

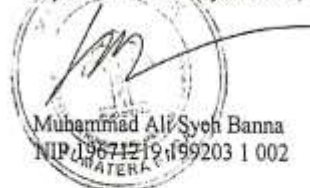
Nama : DEA MULYA PUTRI  
NIM / BP : 2014201051  
Lokasi Penelitian : Lapas Perempuan Kelas IIB Padang  
Waktu Penelitian : 26 Februari 2024 – 25 Maret 2024  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Dengan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Padang

Dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan mahasiswa tersebut melakukan Penelitian dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Dilakukan pada hari / jam kerja.
2. Tidak mengganggu kegiatan rutin.
3. Tidak diperkenankan mengambil gambar yang berhubungan dengan objek pengamanan.
4. Wawancara dengan Narapidana apabila yang bersangkutan berkenan diwawancarai.

Demikianlah atas perhatian Saudara, diucapkan terima kasih.

Kepala Divisi Pemasyarakatan,

  
Muhammad Ali Syah Banna  
NIP.198712191992031002

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah (nrsip)
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR WILAYAH SUMATERA BARAT

Jln. S. Parman No. 256 - Padang 25133  
Telepon 0751-7055471 Faksimili 0751-7055510  
Laman : <http://sumbar.kemkumham.go.id>

Nomor : W3.UM.01.01-859 08 Juli 2024  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian a.n Dea Mulya Putri

Yth. Kepala Lembaga Pemasarakatan Perempuan  
Kelas IIB Padang  
di -  
Tempat

Sehubungan dengan surat Ketua Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang SMA Ilmu Kesehatan Alifah Padang tanggal 04 Juli 2024 perihal Permohon Izin Penelitian untuk melakukan penelitian di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Padang, bagi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dea Mulya Putri  
NIM : 2014201051  
Program Studi : Keperawatan  
Judul Proposal : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Padang

Maka bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan mahasiswa tersebut untuk penelitian di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Padang. Terkait dengan pelaksanaan kegiatan, disampaikan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar berkoordinasi dengan pihak Lapas terkait pelaksanaan kegiatan;
2. Dilakukan pada hari dan jam kerja;
3. Tidak mengganggu pelaksanaan kegiatan rutin Lapas;
4. Tidak diperkenankan mengambil gambar yang berhubungan dengan objek keamanan;
5. Wawancara dengan Warga Binaan Pemasarakatan apabila yang bersangkutan bersedia diwawancarai.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Kepala Kantor Wilayah,



**Amrizal**  
NIP. 19660204 198903 1 001

Tembusan :

1. Ketua Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang SMA Ilmu Kesehatan Alifah Padang;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.


**GANTT CHART PENELITIAN KEGIATAN PROPOSAL DAN SKRIPSI  
MAHASISWA PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
STIKES ALIFAH PADANG TAHUN 2023/2024**

No.	Kegiatan	Tahun 2023				Tahun 2024																																			
		November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																																								
2	Seleksi Judul																																								
3	Penentuan Pembimbing																																								
4	Pengumuman Judul Diterima																																								
5	Konsul Judul dan Bab I																																								
6	Pelaksanaan Survey Data Awal																																								
7	Proses Bimbingan Proposal																																								
8	Ujian Seminar Proposal																																								
9	Konsultasi Perbaikan Proposal																																								
10	Pengumpulan Proposal yang Sudah Diperbaiki																																								
11	Mengurus Izin Penelitian																																								
12	Melakukan Penelitian																																								
13	Pendaftaran Ujian Hasil																																								
14	Ujian Hasil																																								
15	Perbaikan dan Penyerahan Skripsi																																								
16	Persiapan Yudisium																																								
17	Yudisium																																								

Pembimbing I

  
Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep

Pembimbing II







  
Ns. Ti Purwani, S.Kep, M.Kep

Mahasiswa

  
Dea Maya Putri


**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

Nama : Dea Mulya Putri  
NIM : 2014201051  
Prodi : SI Keperawatan  
Dosen Pembimbing I : Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep  
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	SENIN/22 AGUSTUS 2024	BIMBINGAN BAB 4	
2.	KAMIS/27 JULI 2024	PERBAIKAN BAB 4	
3.	SENIN/5 AGUSTUS 2024	BIMBINGAN BAB 4 & 5	
4.	PABU/7 AGUSTUS 2024	PERBAIKAN BAB 5 DAN BIMBINGAN BAB 6	
5.	SELASA/13 AGUSTUS 2024	BIMBINGAN ABSTRAK	
6.	KAMIS/15 AGUSTUS 2024	ACC / UJIAN Proposal Penelitian	



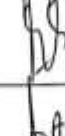
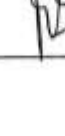
Mengetahui

Dosen Pembimbing I

  
(Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep, M.Kep)

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

Nama : Dea Mulya Putri  
 NIM : 2014201051  
 Prodi : S1 Keperawatan  
 Dosen Pembimbing II : Ns. Titi Purwani, S.Kep, M.Kep  
 Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	SABTU/14 AGUSTUS 2024	BIMBINGAN BAB 4 & 5	
2.	KAMIS/14 AGUSTUS 2024	PEBAIKAN BAB 5 & 6	
3.	JUMAT/16 AGUSTUS 2024	BIMBINGAN BAB 6 & ABSTRAK	
4.	SENIN/19 AGUSTUS 2024	ACC ujian.	
5.			
6.			

Mengetahui

Dosen Pembimbing II



(Ns. Titi Purwani, S.Kep, M.Kep)



## HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Judul Penelitian :Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang

Peneliti :Dea Mulya Putri

Nama Responden :

Umur :

Hari/tanggal :

### **Petunjuk**

Berilah tanda "√" pada kotak sebelah kiri sesuai dengan tanda atau gejala yang dirasakan. Pilihan boleh satu atau lebih dari satu, sesuai dengan gejala yang dirasakan responden.



## Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

### Respon Kecemasan

#### 1. Respon cemas

- Cemas
- Firasat buruk
- Takut pada pikiran sendiri
- Mudah tersinggung

#### 2. Ketegangan

- Merasa tegang
- Lesu
- Tidak bisa istirahat tenang
- Mudah terkejut
- Mudah menangis
- Gemetar
- Gelisah

#### 3. Ketakutan

- Pada gelap
- Pada orang lain
- Ditinggal sendiri
- Pada kerumunan banyak orang

4. Gangguan tidur

- Sukar tidur
- Terbangun malam hari
- Tidur tidak nyenyak
- Bangun dengan lesu
- Mimpi buruk

5. Gangguan kecerdasan

- Sukar konsentrasi
- Sering bingung
- Daya ingat buruk

6. Perasaan depresi

- Hilangnya minat
- Berkurangnya kesenangan pada hobi
- Sedih
- Bangun dini hari
- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari

7. Gejala somatik (otot-otot)

- Sakit dan nyeri di otot – otot
- Kaku
- Kedutan otot
- Gigi gemerutuk
- Suara tidak stabil

8. Gejala sensorik

- Telinga berdenging
- Penglihatan kabur
- Muka merah atau pucat
- Merasa lemas
- Perasaan ditusuk-tusuk

9. Gejala jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler)

- Denyut nadi cepat
- Berdebar-debar
- Nyeri di dada
- Denyut Nadi Meningkat
- Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan

10. Gejala pernafasan (respiratori)

- Rasa tertekan di dada
- Rasa tercekik
- Sering menarik nafas
- Nafas pendek/sesak

11. Gejala pencernaan (gastrointestinal)

- Sulit menelan
- Perut melilit
- Gangguan pencernaan
- Nyeri sebelum dan sesudah makan
- Perasaan terbakar dipererut

- Rasa penuh atau kembung
- Mual Muntah
- Susah buang air besar

12. Gejala perkemihan dan kelamin (urogenitalia)

- Sering buang air kecil
- Tidak dapat menahan air kencing
- Menstruasi tidak teratur

13. Gejala autonom

- Mulut kering
- Muka kering
- Mudah berkeringat
- Pusing/sakit kepala
- Bulu – bulu berdiri

14. Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara

- Gelisah
- Tidak tenang
- Mengerutkan dahi
- Muka tegang
- Otot mengeras
- Nafas pendek dan cepat
- Muka merah

**Keterangan:**

Total skor

1. Skor 0-20 : Kecemasan ringan
2. Skor 21-27: Kecemasan sedang
3. Skor 28-56: Kecemasan berat

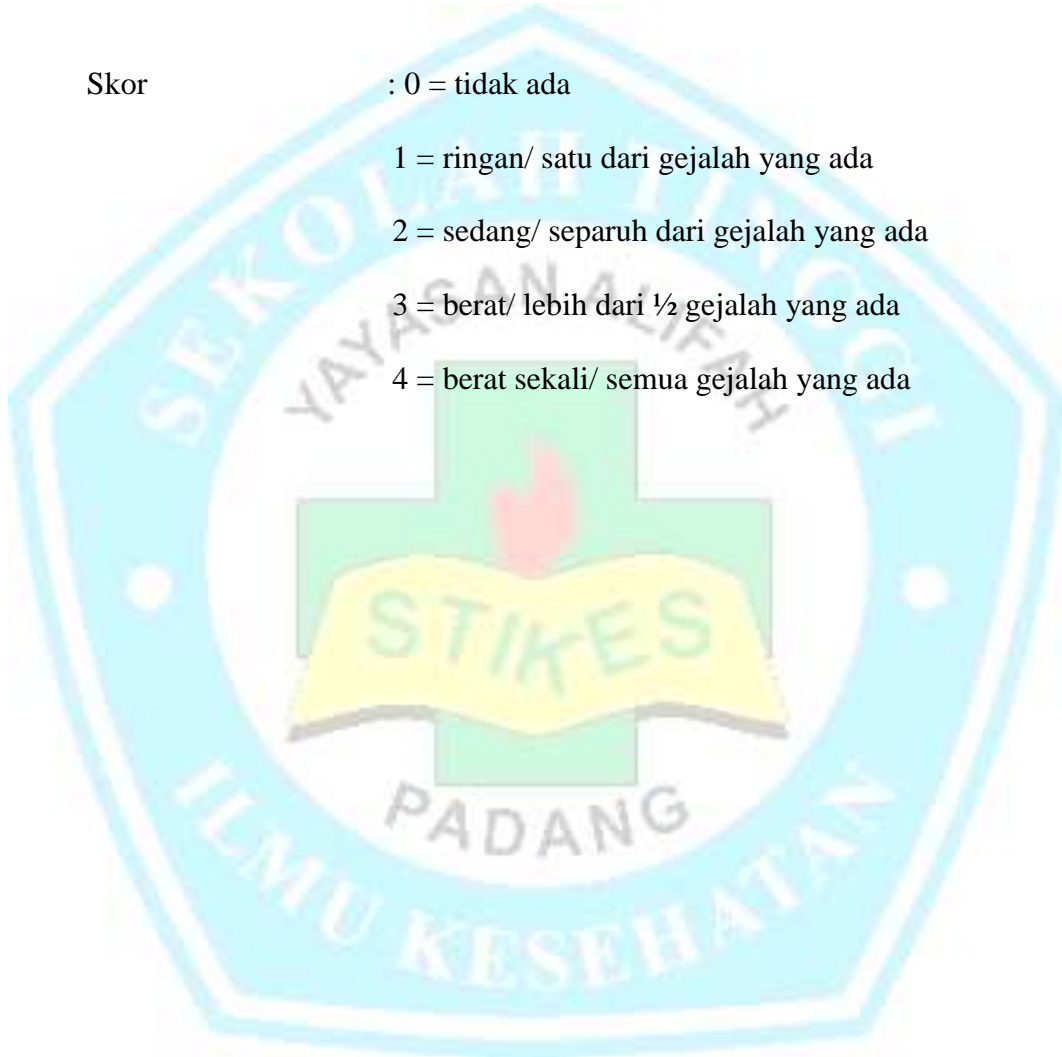
Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan/ satu dari gejala yang ada

2 = sedang/ separuh dari gejala yang ada

3 = berat/ lebih dari  $\frac{1}{2}$  gejala yang ada

4 = berat sekali/ semua gejala yang ada



**MASTER TABEL**  
**PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA**  
**DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II B PADANG**

NO	Nama	Umur	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Pretest Kontrol														Skor	Tingkat	Posttest Kontrol														Skor	Tingkat	
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	Akila	24	1	SD	1	Ibu Rumah Tangga	2	3	4	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	1	1	31	3	4	3	1	2	4	0	3	1	1	1	1	1	1	3	1	26	2
2	Angelia	21	1	SMP	2	Ibu Rumah Tangga	2	3	3	1	2	1	4	1	3	2	3	1	1	2	4	31	3	4	3	2	2	3	2	1	1	0	0	3	1	1	1	24	2	
3	Anjely	24	1	SMP	2	Pelajar/Mahasiswa	1	3	1	3	3	4	3	1	4	2	4	1	1	3	3	36	3	1	3	2	1	2	2	3	1	0	0	2	2	2	1	22	2	
4	Aurelia	19	1	SMP	2	Pelajar/Mahasiswa	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	26	2	2	2	3	4	3	2	1	0	0	1	1	2	0	23	2		
5	Chikita	20	1	SMA	3	Lain-Lain	8	2	1	0	0	0	4	0	0	0	4	1	0	3	3	18	1	2	2	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	15	1	
6	Dear	26	2	SMA	3	Wiraswasta	7	4	4	1	4	2	3	1	4	3	3	1	0	3	4	37	3	3	3	2	1	4	1	3	1	1	0	2	1	2	2	26	2	
7	Desi	26	2	Diploma Tiga	4	Perdagangan	5	4	2	3	4	2	4	2	4	4	1	2	3	1	38	3	4	3	2	1	4	2	3	2	1	0	1	1	3	0	27	2		
8	Eni	25	2	SMP	2	Pembantu Rumah Tangga	3	0	4	1	1	0	4	1	4	4	3	1	2	3	1	29	3	4	1	2	1	4	1	3	1	0	0	2	1	2	1	23	2	
9	Grivani	26	2	SMP	2	Ibu Rumah Tangga	2	4	0	1	2	0	0	1	0	0	3	0	0	1	0	12	1	1	1	0	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	11	1	
10	Intan	24	1	SMP	2	Lain-Lain	8	0	4	2	2	0	4	1	4	2	4	0	0	4	0	27	2	2	2	1	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0	23	2		
11	Irma	28	2	SD	1	Ibu Rumah Tangga	2	4	3	4	2	3	4	1	2	2	4	1	3	3	4	40	3	4	2	2	1	1	2	3	1	0	0	1	2	2	0	21	2	
12	Irma Yudia	22	1	SMA	3	Pelajar/Mahasiswa	1	3	4	1	2	2	4	1	3	4	1	1	1	3	2	32	3	3	2	2	1	1	2	3	2	0	0	1	1	1	1	20	2	
13	Kiti	26	2	SD	1	Ibu Rumah Tangga	2	3	2	1	2	3	1	1	4	2	3	2	1	4	3	32	3	2	3	2	1	1	1	2	3	0	1	1	2	2	1	22	2	
14	Mega	26	2	SMA	3	Karyawan Swasta	4	3	4	1	4	2	4	2	4	2	1	3	1	2	1	34	3	3	2	3	1	1	2	3	2	1	0	1	1	1	0	21	2	
15	Nia	23	1	SMA	3	Ibu Rumah Tangga	2	2	4	1	4	2	4	1	4	2	3	1	2	4	2	36	3	3	2	2	1	1	2	2	0	0	1	1	2	0	19	1		
16	Niken	24	1	SMP	2	Tidak Bekerja	6	2	2	4	4	1	3	1	3	4	4	3	2	4	1	38	3	3	2	3	2	1	3	3	2	0	0	1	1	2	0	23	2	
17	Oliv	21	1	SD	1	Ibu Rumah Tangga	2	1	3	3	2	1	4	1	4	4	1	1	3	3	2	33	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	3	4	0	28	2	
18	Putri	23	1	SMA	3	Pelajar/Mahasiswa	1	1	4	4	2	1	4	0	4	3	2	4	1	3	2	35	3	1	1	2	3	4	1	2	3	1	1	3	4	3	0	29	2	
19	Putri Yulian	21	1	SMA	3	Ibu Rumah Tangga	2	3	3	4	2	2	4	1	3	4	3	2	3	4	2	40	3	2	2	2	1	1	2	3	2	0	0	3	1	2	0	21	2	
20	Renadya	25	1	SMA	3	Karyawan Swasta	4	3	4	3	4	1	3	2	3	2	2	2	0	1	1	31	3	2	2	2	1	1	4	2	3	1	1	2	2	1	26	2		
21	Sagna	20	1	SMP	1	Pelajar/Mahasiswa	1	4	3	2	1	1	4	1	3	2	0	2	4	3	4	34	3	4	3	1	1	2	0	2	3	3	2	2	1	1	1	26	2	
22	Sancia	24	1	SMA	3	Pelajar/Mahasiswa	1	2	3	4	3	1	4	1	0	2	1	1	3	2	1	28	3	4	3	1	2	2	2	1	1	0	1	2	2	3	1	25	2	
23	Silvia	24	1	SMA	3	Ibu Rumah Tangga	2	3	3	1	3	2	4	1	3	2	1	1	1	1	1	27	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	3	1	1	1	16	1	
24	Vivi	28	2	SMA	3	Tidak Bekerja	6	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	19	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3	2	2	1	17	1		
25	Wulan	23	1	SMP	2	Ibu Rumah Tangga	2	3	4	3	2	0	2	1	2	3	0	1	0	0	2	23	2	4	3	3	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	20	1		
26	Yenni	25	1	SMA	3	Pelajar/Mahasiswa	1	3	3	3	3	2	4	1	3	2	4	2	3	2	3	38	3	4	2	3	2	2	3	1	1	0	1	3	3	1	1	27	2	
27	Yolanda	27	2	SMA	3	Karyawan Swasta	4	3	4	4	2	2	4	4	1	4	3	3	1	3	4	42	3	2	2	2	1	3	2	1	4	3	0	1	1	2	3	27	2	
28	Yosi	23	1	SMA	3	Ibu Rumah Tangga	2	4	3	3	1	1	3	1	4	3	3	2	2	4	4	38	3	4	3	2	1	4	3	1	1	1	0	3	1	1	0	25	2	
29	Yulia	34	2	Diploma Tiga	4	Ibu Rumah Tangga	2	4	3	1	1	2	4	1	3	2	3	1	1	4	1	31	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	27	2	
30	Zadika	27	2	SMA	3	Pelajar/Mahasiswa	1	2	3	4	3	2	4	4	4	2	3	1	2	3	1	38	3	4	3	1	3	2	3	1	2	0	1	1	2	2	1	26	2	
Jumlah		729	41		74		87	80	89	68	71	44	37	84	73	75	45	45	79	62	954	Jumlah	62	52	60	50	17	18	48	46	53	23	48	46	53	23	686			

**Keterangan :**

Tingkat Kecemasan  
 1= Kecemasan Ringan  
 2= Kecemasan Sedang  
 3= Kecemasan Berat

Penilaian HARS  
 0= Tidak ada gejala sama sekali  
 1= satu gejala yang ada  
 2=sedang/separuh gejala yang ada  
 3=Berat/ separuh gejala yang ada  
 4= Sangat berat semua gejala yang ada

keterangan :  
 Rentang usia :

(1) Masa remaja akhir 17-25  
 (2) Masa dewasa awal 26-35

Riwayat pendidikan :  
 (1) SD  
 (2) SMP  
 (3) SMA  
 (4) D3

Pekerjaan:  
 (1) Mahasiswa  
 (2) IRT  
 (3)Pembantu Rumah Tangga  
 (4) Karyawan Swasta  
 (5) Pedagang  
 (6)Tidak Bekerja  
 (7)Wiraswasta  
 (8)Lain-Lain

```
FREQUENCIES VARIABLES=umur pendidikan pekerjaan PreTest PostTest
/ORDER=ANALYSIS.
```

## Frequencies

### Notes

Output Created	20-Sep-2024 23:44:07	
Comments		
Input	Data	E:\data view.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=umur pendidikan pekerjaan PreTest PostTest /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.017

[DataSet1] E:\data view.sav

### Statistics

		umur	pendidikan	pekerjaan	Pre Test	Post Test
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0



## Frequency Table

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25	19	63.3	63.3	63.3
	26-35	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sd	5	16.7	16.7	16.7
	smp	8	26.7	26.7	43.3
	sma	15	50.0	50.0	93.3
	d3	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	mahasiswa	8	26.7	26.7	26.7
	irt	12	40.0	40.0	66.7
	pembantu rumah tangga	1	3.3	3.3	70.0
	karyawan swasta	3	10.0	10.0	80.0
	pedagang	1	3.3	3.3	83.3
	tidak bekerja	2	6.7	6.7	90.0
	wiraswasta	1	3.3	3.3	93.3

lain-lain	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### Pre Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ringan	3	10.0	10.0	10.0
sedang	4	13.3	13.3	23.3
berat	23	76.7	76.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### Post Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ringan	6	20.0	20.0	20.0
sedang	24	80.0	80.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=umur pendidikan pekerjaan
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

## Descriptives

### Notes

Output Created	18-Jul-2024 21:37:35	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>

	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	All non-missing data are used.	
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=umur pendidikan pekerjaan /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.	
Resources	Processor Time		00:00:00.000
	Elapsed Time		00:00:00.000

[DataSet0]

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
umur	30	1.00	2.00	1.3667	.49013
pendidikan	30	1.00	4.00	2.4667	.86037
pekerjaan	30	1.00	8.00	2.9000	2.15519
Valid N (listwise)	30				

```

EXAMINE VARIABLES=PreTest PostTest
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUP
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

```

## Explore

### Notes

Output Created		18-Jul-2024 21:38:25
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=PreTest PostTest /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUP /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:03.172
	Elapsed Time	00:00:03.234

[DataSet0]

**Case Processing Summary**

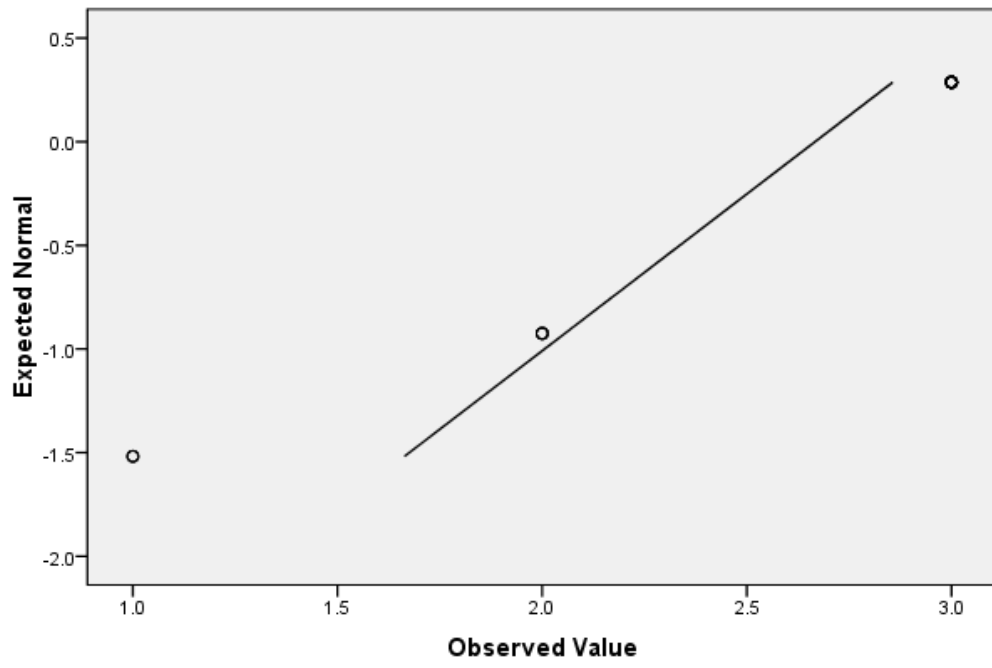
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Post Test	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

**Descriptives**

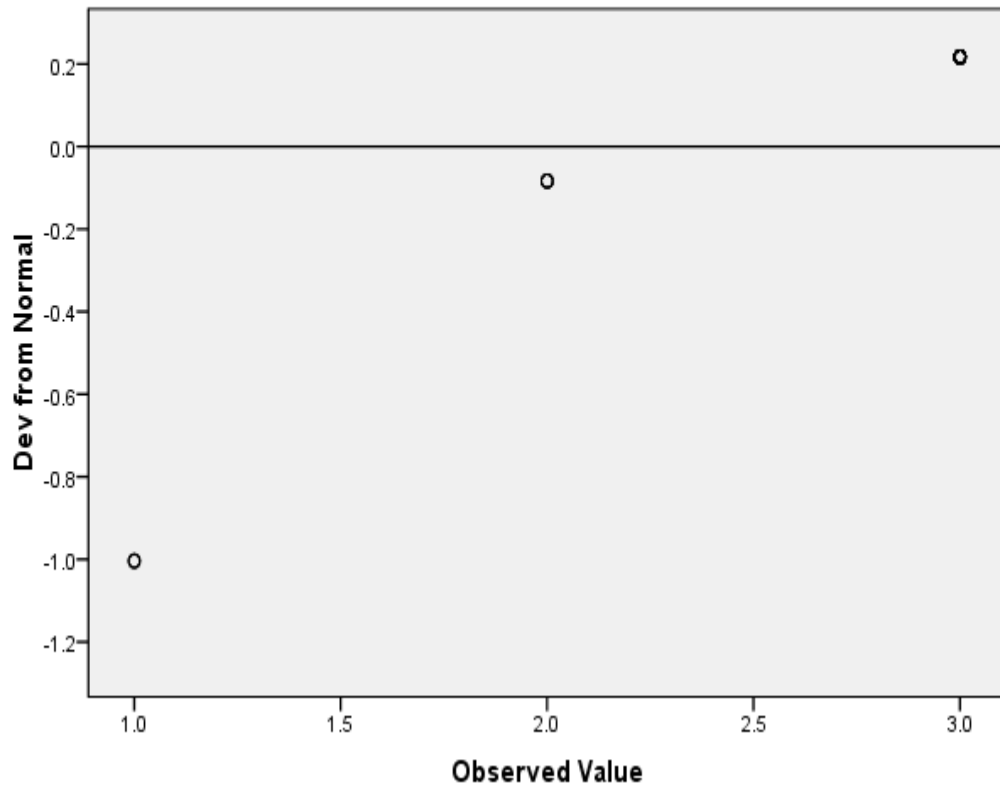
		Statistic	Std. Error	
Pre Test	Mean	2.6667	.12066	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.4199	
		Upper Bound	2.9134	
	5% Trimmed Mean	2.7407		
	Median	3.0000		
	Variance	.437		
	Std. Deviation	.66089		
	Minimum	1.00		
	Maximum	3.00		
	Range	2.00		
	Interquartile Range	.25		
	Skewness	-1.820	.427	
	Kurtosis	2.048	.833	
Post Test	Mean	1.8000	.07428	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.6481	
		Upper Bound	1.9519	
	5% Trimmed Mean	1.8333		
	Median	2.0000		
Variance	.166			



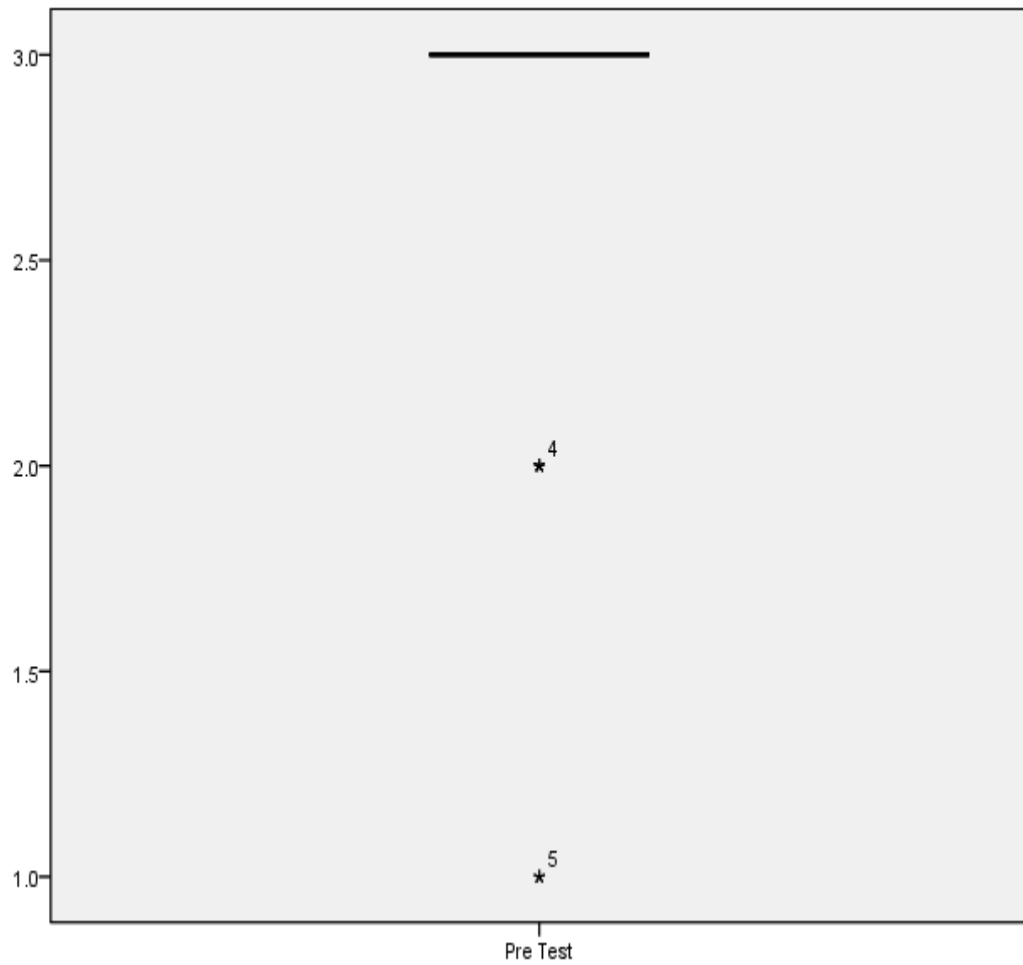
Normal Q-Q Plot of Pre Test



Detrended Normal Q-Q Plot of Pre Test





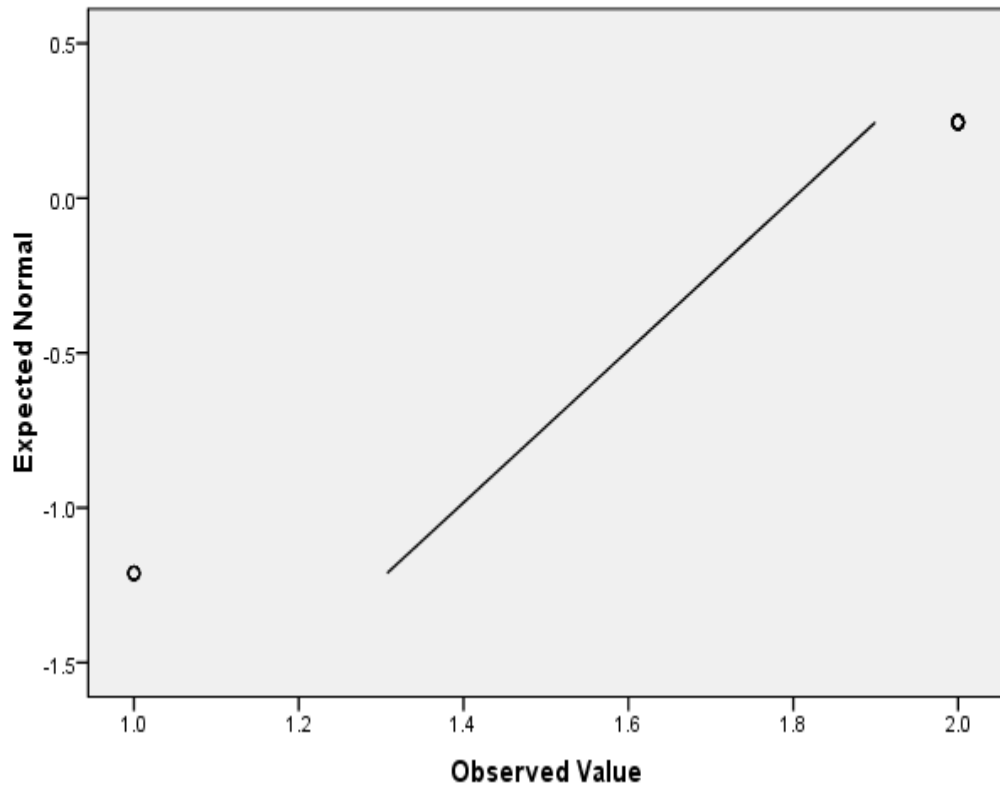


## Post Test

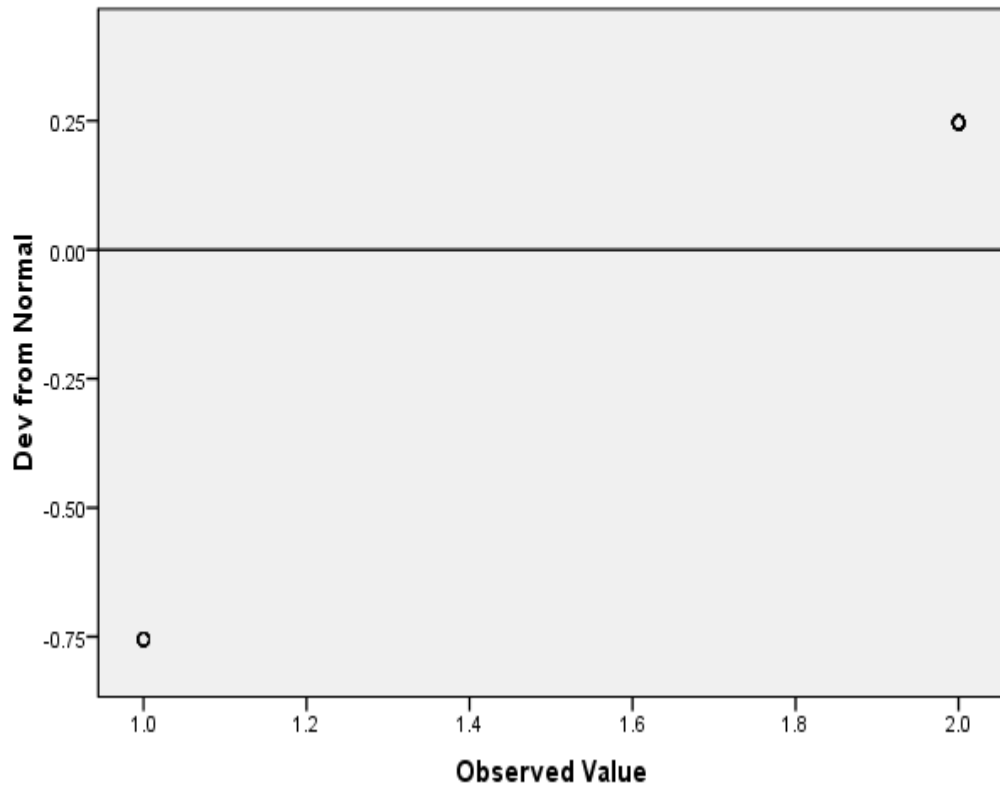
Post Test Stem-and-Leaf Plot

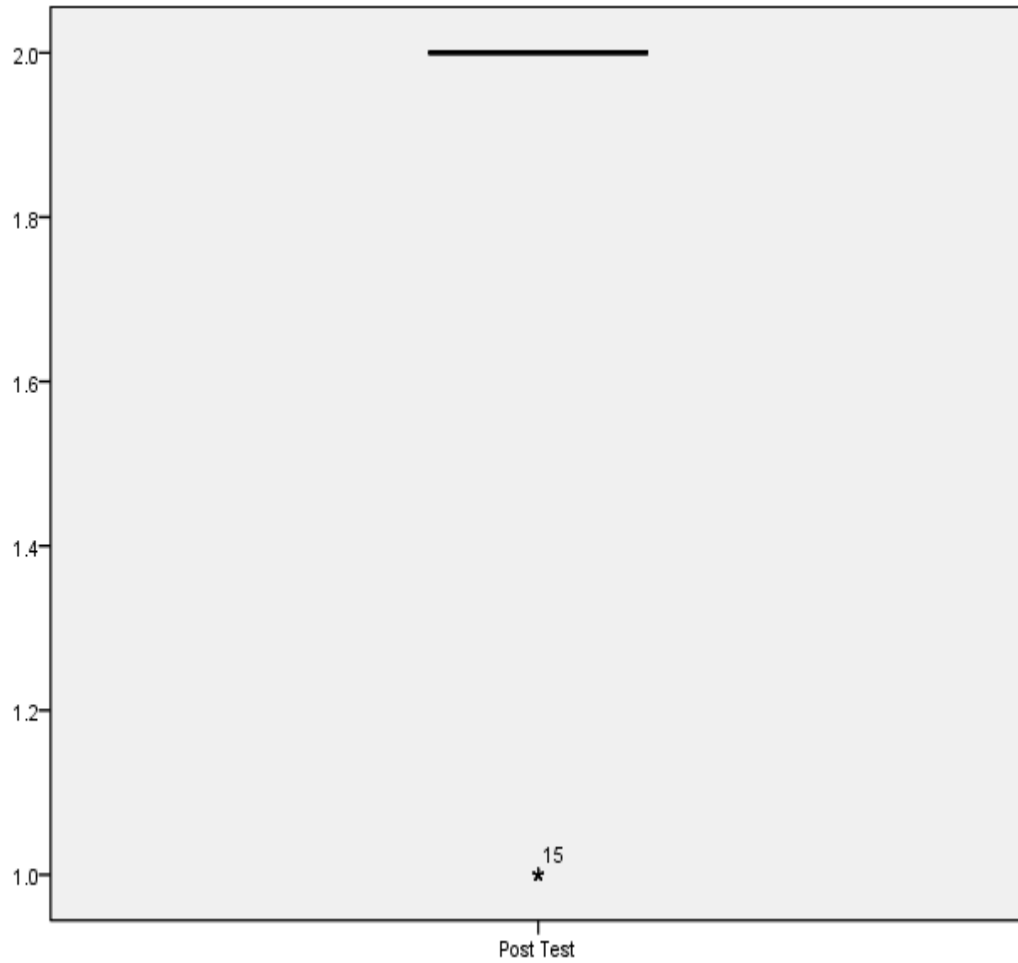
Frequency	Stem &	Leaf
6,00	Extremes	(=<1)
,00	0	.
24,00	0	. 222222222222222222222222
Stem width:	10,00	
Each leaf:	1 case(s)	

Normal Q-Q Plot of Post Test



Detrended Normal Q-Q Plot of Post Test





```

NPAR TEST
/WILCOXON=PreTest WITH PostTest (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.
  
```

### NPar Tests

#### Notes

Output Created		18-Jul-2024 21:47:37
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>

	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.	
Syntax		NPAR TEST /WILCOXON=PreTest WITH PostTest (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time		00:00:00.016
	Elapsed Time		00:00:00.016
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>		112347

a. Based on availability of workspace memory.



[DataSet0]

## Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	25 <sup>a</sup>	13.00	325.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-4.914 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



DOKUMENTASI

