



## **Implementasi Program Penguatan Psikologis melalui Kombinasi *Safety Box Art Therapy* dan Hypnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan Remaja menjelang Ujian Akhir Nasional**

**Ike Mardiaty Agustin<sup>1</sup>, Siti Nur Qomariyah<sup>1</sup>, Sri Sutriani<sup>1</sup>, Tiara Shinta Dewi<sup>1</sup>,  
Zahrotul Asfia<sup>1</sup>, Mamik Alfiani<sup>1</sup>, Wahyu Dwi P N<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia*

Correspondence author: *Ike Mardiaty Agustin*

Email: *ikeagustin2583@gmail.com*

Address : *Universitas Muhammadiyah Gombong JL. Yos sudarso No.461 Gombong Kebumen*

Submitted: *29 Desember 2022, Revised: 16 Januari 2023, Accepted: 30 Januari 2023,*

Published: *2 Februari 2023*

DOI: *doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.183*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### **Abstract**

**Introduction:** The age phase in life has special characteristics that distinguish one age phase from another, including in the adolescent phase, usually this phase will experience changes in the form of increased adolescent emotions, feeling depressed, feeling lonely easily, excessive anxiety caused by stressors, wrong the only final exam during their study period, so a program is needed that can reduce the anxiety experienced by adolescents through the implementation of a psychological strengthening program with a combination of safety box art therapy and 5 finger hypnosis.

**Objective:** the aim of this service was the success and effectiveness of a youth psychological strengthening program in overcoming anxiety before final exams through a combination of Safety box art therapy and 5 finger hypnosis.

**Method:** This public service was conducted to 66 students of SMP Muhammadiyah Gombong, conducted for 1 month, duration of activities 3 times in 1 week providing a combination of safety box art therapy and 5 finger hypnosis with 45 minutes of therapy time, measuring pre and post anxiety using instruments DASS (Depression Anxiety Stress Scale).

**Results:** The results of the activity showed that there was a decrease in the level of anxiety of students before being given therapy, the average experienced moderate anxiety after being given it decreased to an average of mild anxiety.

**Conclusion:** This program is recommended as an effort to overcome anxiety in adolescents before exams.

**Keywords:** *adolescent, anxiety, hypnosis, safety-box art therapy*

## Pendahuluan

Fase umur dalam kehidupan memiliki karakteristik khusus yang membedakan antara fase umur satu dengan fase umur lainnya, termasuk dalam fase remaja biasanya fase ini akan mengalami perubahan berupa meningkatnya emosi remaja, merasa depresi, merasa mudah kesepian, kecemasan berlebih yang disebabkan karena adanya stresor, salah satunya ujian akhir di masa studinya. Remaja sering mengalami permasalahan emosional sesuai dengan ciri kepribadian masing-masing. Terdapat beberapa, Remaja yang tidak bisa menyampaikan apa yang sedang dirasakan akan menimbulkan banyak sekali dampak, salah satunya merupakan mengalami kecemasan baik dalam bidang akademik atau lainnya (Dewi, 2021)

Prevalensi cemas menurut Riskesdas (2018) penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja mengalami rasa cemas. Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa dan di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi gangguan emosional seperti gangguan kecemasan dari 6,1% tahun 2013 menjadi 9,8% tahun 2018 populasi umur lebih dari 15 tahun. Kecemasan pada remaja yang muncul karena adanya kegiatan akademik seperti menghadapi ujian banyak terjadi, Kecemasan akademik sendiri merupakan jenis kecemasan yang berkaitan dengan bahaya akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran yang ataupun mata kuliah tertentu. Hal tersebut merupakan perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif (Attri, 2013).

Berdasarkan fenomena masalah psikologis kecemasan pada remaja yang muncul diperlukan adanya cara untuk mengatasi. Beberapa cara yang tepat dapat dilakukan untuk mengontrol kecemasan adalah dengan Pemberian Psikoterapi. Psikoterapi pada masalah kecemasan dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Agustin, Sumarsih, Andri, 2019). Psikoterapi yang dapat dilakukan adalah dengan mengimplementasikan program penguatan psikologis dengan kombinasi safety box art therapy dan hypnosis 5 jari. Penggunaan *art therapy* yang di modifikasi dengan menggunakan *box*, merujuk dari hasil penelitian tentang *Art Therapy*, menurut *The American Art Therapy Association* (Sholihah, 2018) *art therapy* adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. *Art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup, dalam terapi ini tugas seorang terapis adalah mengajak pasien untuk menceritakan secara bebas dari hasil karya seni yang dibuatnya dan menggalinya secara mendalam atas permasalahan yang dihadapinya tersebut (Case & Dalley, 2002) dengan demikian *Art Therapy* merupakan proses terapi yang memiliki efektifitas tinggi dalam menurunkan gangguan psikologis.

Penggunaan *art therapy* untuk menurunkan kecemasan pada remaja telah terbukti sesuai hasil penelitian yang di lakukan (Dewi, 2021) Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum intervensi remaja selalu memendam masalahnya sendiri, ia kurang dapat mengungkapkan apa yang ia rasakan dan inginkan, sehingga masalah tersebut menumpuk dan keluar dalam bentuk kecemasan terutama yang tampak adalah kecemasan akademik. Kegiatan ini dilakukan dengan mengkombinasikan *Art Therapy box* dengan hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari sendiri terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Retno, 2015) bahwa penggunaan Terapi 5 jari atau hipnotis 5 jari mampu untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan 5 jari tangan 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.

Kegiatan ini dilakukan berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN Muhammadiyah Gombang dari total siswa kelas 9 adalah 184 orang, yang dilakukan screening kecemasan menggunakan instrument kecemasan DASS (*Depressions Anxiety Stress Scale*) di dapatkan hasil kecemasan 78% siswa mengalami cemas sedang karena akan menghadapi ujian sekolah dan peralihan masa sekolah dari SMP ke SMA. Informasi yang di dapatkan melalui wawancara kepada guru sekolah di dapatkan data bahwa sejauh ini kegiatan yang di lakukan untuk mengatasi kecemasan siswa menjelang ujian baru seputar konseling, kegiatan ini pun belum dilakukan dengan optimal. Berdasarkan fenomena tersebut maka tertarik untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada remaja untuk mengatasi masalah psikologis kecemasan menjelang ujian akhir melalui kombinasi *safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari*.

### Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dan keefktifan dari program penguatan psikologis remaja dalam mengatasi kecemasan menjelang ujian akhir melalui kombinasi *Safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari*.

### Metode

Program ini diberikan kepada diberikan kepada 66 remaja SMP Muhammadiyah Gombang, Kegiatan yang dilakukan selama 1 bulan meliputi 3 (Tiga) tahap yaitu tahap persiapan diawali dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan remaja sebelum dilakukan kegiatan, tahap pelaksanaan yang berisi tahap pemberian psikoterapi melalui kombinasi *Safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari*, secara bertahap dan yang terakhir tahap evaluasi pengukuran tingkat kecemasan setelah diberikan pelatihan, Kegiatan Terapy dilakukan dengan durasi waktu selama 45 menit. Pengukuran tingkat kecemasan di lakukan dengan menggunakan kuesioner pengukuran tingkat kecemasan DASS (*Depressions Anxiety Stress Scale*). Data pengukuran pengetahuan di Analisa secara deskriptif analitik dalam bentuk angka.

### Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini secara rinci terdokumentasi dalam beberapa gambar kegiatan di bawah ini





**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Proses kegiatan pengabdian masyarakat ini mengukur tingkat kecemasan remaja sebelum dan setelah diberikan kombinasi *safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari*. Adapun hasil kegiatan secara rinci sebagai berikut:

**Tabel 1.1.** Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum dan Sesudah mendapatkan Kombinasi *Safety Box Art Therapy* dan *Hypnosis 5 Jari* Di SMP Muhammadiyah Gombong (N=66)

Tingkat Ansietas/Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	16	24,24	55	83,33
Ringan	15	22,73	6	9,09
Sedang	35	53,03	5	7,58
Berat	0	0,00	0	0,00
Jumlah	66	100	66	100

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat diketahui bahwa tingkat ansietas atau kecemasan yang dialami remaja sebelum diberikan *safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari* paling banyak adalah ansietas atau kecemasan sedang yaitu 35 remaja (53,03%), dan setelah diberikan *safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari* sebagian besar remaja masuk kategori normal yaitu sebanyak 55 remaja (83,33%).

### Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil bahwa tingkat ansietas atau kecemasan yang dialami remaja sebelum diberikan *safety box art therapy* dan *hypnosis 5 jari* paling banyak adalah ansietas atau kecemasan sedang yaitu 35 remaja (53,03%), dan setelah

diberikan *safety box art therapy* dan hipnosis 5 jari sebagian besar remaja masuk kategori normal yaitu sebanyak 55 remaja (83,33%). Merujuk pada hasil tersebut maka dapat dibuktikan bahwa Penggunaan art therapy untuk menurunkan kecemasan pada remaja sesuai hasil penelitian yang di lakukan (Dewi, 2021) Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pemberian *Art Therapy* yang di lakukan dalam *box* merupakan bagian dari psikoterapi yang dapat dilakukan adalah dengan mengimplementasikan program penguatan psikologis dengan kombinasi *safety box art therapy* dan hipnosis 5 jari. Penggunaan *art therapy* yang di modifikasi dengan menggunakan *box*, merujuk dari hasil penelitian tentang *Art Therapy*, menurut *The American Art Therapy Association* (Sholihah, 2018) art therapy adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. *Art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup, dalam terapi ini tugas seorang terapis adalah mengajak pasien untuk menceritakan secara bebas dari hasil karya seni yang dibuatnya dan menggalinya secara mendalam atas permasalahan yang dihadapinya tersebut (Case & Dalley, 2002) dengan demikian *Art Therapy* merupakan proses terapi yang memiliki efektifitas tinggi dalam menurunkan gangguan psikologis.

Kegiatan ini dilakukan dengan mengkombinasikan *Art Theray box* dengan hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari sendiri terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Retno, 2015) bahwa penggunaan Terapi 5 jari atau hipnotis 5 jari mampu untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan 5 jari tangan 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, dengan demikian kegiatan psikoterapi ini sangat efektif dilakukan sebagai salah satu solusi menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil terjadi penurunan tingkat ansietas atau kecemasan remaja sebelum diberikan *safety box art therapy* dan hipnosis 5 jari paling banyak adalah ansietas atau kecemasan sedang yaitu 35 remaja (53,03%), dan setelah diberikan *safety box art therapy* dan hipnosis 5 jari sebagian besar remaja masuk kategori normal yaitu sebanyak 55 remaja (83,33%).

## Daftar Pustaka

1. Attri, A. K. (2013). Neelam. Academic anxiety and achievement of secondary school students—A study on gender differences. *Int J Behav Soc Mov Sci*, 2, 27–32. .Google Scholar
2. Ayu, O., Program, D., Keperawatan, S. I., Kesehatan, I., Teknologi, D., & Palembang, M. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11). <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/>
3. Agustin,Ike Mardiaty.,Sumarsih,Tri,Andri,Irmawan, (2019) Psikoterapi Individu Sebagai Mediasi Ansietas Pada Kegawatan Kasus Psikososial Pasien Acute Coronary Syndrome, *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7 (3), 311-316 vol. , 2019. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5126>
4. Case, Caroline, & Dalley, Tessa. (2002). *Working with children in art therapy*. Routledge. .Google Scholar

5. Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. In ISTIGHNA (Vol. 1, Issue 1). <https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20>
6. Dalei, S. R., Nayak, G. R., & Pradhan, R. (2020). Effect of art therapy and play therapy on anxiety among hospitalized preschool children. *Journal of Biomedical Sciences*, 7(2), 71–76.  
<https://doi.org/10.3126/jbs.v7i2.34006>
7. Mawarti, I., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, P. (n.d.). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/15480>
8. Sholihah, Isna Ni'matus. (2018). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah. .Google Scholar
9. Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
10. Yuli Hastuti, Retno, & Arumsari, Ayu. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten, 10 (21)