

Penggunaan Teknik 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Di SMA Al-Azhar

Counseling Program Unit (CPU) Using 5 Finger Technique To Overcome Anxiety In Al-Azhar High School

Rahma Elliya¹, Muhammad Rafli², Ilham Agung Sakti³, Anggun Istawala⁴, Endah Fajrianti⁵, Mahda Rizka F.R⁶, Niluh Sumo⁷

¹ Dosen Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

²⁻⁷ Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis : rahmaelliya@malahayati.ac.id

Article History:

Received: August 29, 2024;

Accepted: Oktober 22, 2024;

Published: November 28, 2024

Keywords: Anxiety, 5 finger therapy, teenager

Abstract: Anxiety is related to fear and manifests as a mood state. Anxiety can be caused by several factors such as biological factors and psychosocial factors. anxiety can affect mood, cognitive, motor activity. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. In this phase, adolescents experience several major changes such as growth in body size, physical abilities, and physiological changes. Emotional turmoil, which occurs rapidly in early adolescence is known as a period of storm and stress. One therapy to reduce anxiety is 5 finger therapy. in this study, counseling was conducted on the use of the 5 finger technique to overcome anxiety at AL-AZHAR High School. this therapy method is carried out for ± 10 minutes with concentration and relaxation. this method causes a relaxation effect so that it reduces tension, stress and anxiety.

Abstrak

Kecemasan berhubungan dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati. Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti factor biologis dan factor psikososial. kecemasan dapat berdampak pada suasana hati, kognitif, aktivitas motoric. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase ini remaja banyak mengalami beberapa perubahan besar seperti pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Pergolakan emosi, yang cepat yang terjadi pada masa remaja awal dikenal dengan masa badai dan stres. salah satu terapi mengurangi kecemasan adalah terapi 5 jari. pada penelitian ini dilakukan penyuluhan penggunaan Teknik 5 jari untuk mengatasi kecemasan di SMA AL-AZHAR. metode terapi ini dilakukan ±10 menit dengan konsentrasi dan rileks. metode ini menimbulkan efek relaksasi sehingga mengurangi ketegangan, stress dan kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Terapi 5 Jari, Remaja

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan tahapan perkembangan dari proses kematangan individu menuju dewasa yang dilalui secara alamiah menimbulkan respon berbeda-beda oleh remaja. Saat mengalami pubertas untuk yang pertama kali tentu saja remaja akan sangat bingung dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Kecemasan berhubungan dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati yang terdiri dari sistem kompleks respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku terhadap peristiwa atau keadaan yang dianggap mengancam. Kecemasan patologis dipicu ketika persepsi ancaman dilebih-lebihkan atau

ancaman terhadap suatu situasi salah dinilai, sehingga menimbulkan respons yang berlebihan dan tidak tepat.

Dampak yang mungkin timbul karena kecemasan antara lain ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitif, tidak logis dan kesulitan tidur. Terapi 5 jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi stress dengan cara membantu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang.

METODE

Pelaksanaan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Penggunaan Teknik 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan di Sma Al-Azhar dibagi menjadi 3 sesi yaitu sesi orientasi, sesi kegiatan, dan sesi terminasi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Media atau alat yang digunakan pada penyuluhan ini berupa Leaflet dan kuesioner.

Sesi orientasi berlangsung 5 menit yang terdiri dari memberi salam, perkenalan, menjelaskan tujuan kegiatan yang akan di lakukan. Selanjutnya sesi kegiatan berlangsung 10 menit yang berisi menjelaskan pengertian kecemasan, penyebab kecemasan, tingkat kecemasan, gejala kecemasan dan dampak kecemasan. Saat pemaparan penyuluhan siswa mendengarkan, memperhatikan, dan menyimak.

Dan terakhir sesi terminasi selama 15 menit yang terdiri dari memberi kesempatan siswa bertanya, menyimpulkan hasil dan mengucapkan salam penutup. Siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.



Gambar 1. Diagram proses penyuluhan

DISKUSI

Kecemasan berhubungan dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan suasana hati yang terdiri dari sistem kompleks respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku terhadap peristiwa atau keadaan yang dianggap mengancam. Kecemasan patologis dipicu ketika persepsi ancaman dlebih-lebihkan atau ancaman terhadap suatu situasi salah dinilai, sehingga menimbulkan respons yang berlebihan dan tidak tepat (Rosyanti et al, 2023).

Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

a) Faktor Biologis

Neurotransmitter dari otak yang ada di dalam tubuh manusia merupakan pemicu kecemasan. Terjadi penurunan metabolisme pada area ganglia basalis dan substansia putih. Namun hanya sedikit didapatkan yang mengalami kecemasan yang disebabkan dari faktor biologis atau neurologis. Penyebab kecemasan mayoritas akibat faktor lingkungan dan psikososial

b) Faktor Psikososial

Faktor lingkungan yang menyebabkan munculnya kecemasan, individu yang berada di lingkungan yang kurang baik, menimbulkan perilaku buruk yang menimbulkan berbagai penilaian buruk di lingkungan masyarakat (Ramie, 2022)

Karakteristik kecemasan berdasarkan tingkat keparahan yaitu :

a) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan gejala yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Manifestasi kecemasan ringan antara lain kelelahan, mudah tersinggung, kemampuan belajar buruk, kewaspadaan tinggi, motivasi meningkat, dan kecemasan perilaku terhadap situasi.

b) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang merupakan suatu bentuk kecemasan yang menyebabkan seseorang terfokus pada suatu hal yang penting, dan disertai dengan perasaan lelah, peningkatan denyut jantung dan laju pernafasan, peningkatan ketegangan otot, keterbatasan persepsi dan perhatian menjadi terfokus secara selektif terhadap suatu hal.

c) Kecemasan Berat

Bentuk manifestasi rasa takut ini antara lain gangguan tidur, pusing dan sakit kepala, mual, sering buang air kecil, diare, jantung berdebar-debar, keterbatasan persepsi, penurunan kemampuan belajar, ketidakmampuan fokus pada diri sendiri, keinginan menghilangkan rasa takut, dan kebingungan, serta disorientasi.

d) Kecemasan Panik

Kecemasan panik merupakan gangguan kecemasan yang sangat serius yaitu perasaan takut dan panik yang disebabkan oleh rasa kontrol. Tanda-tandanya antara lain kesulitan bernapas, pupil melebar, bicara tidak koheren, tidak responsif terhadap perintah sederhana, jantung berdebar-debar, menjerit, halusinasi, dan delusi (Ramie, 2022).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja belum bisa lagi disebut anak-anak, namun belum cukup dewasa untuk disebut dewasa. Pada fase ini remaja banyak mengalami beberapa perubahan besar seperti pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi.

Ciri-ciri remaja adalah adanya pergolakan emosi atau yang dikenal dengan masa badai dan stres, adanya perubahan fisik seperti kematangan seksual, perubahan minat dan hubungannya dengan orang lain, perubahan nilai, dan kebanyakan remaja mempunyai ambivalen terhadap perubahan yang terjadi.

Terapi 5 jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi stress dengan cara membantu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress.

Tujuan Hipnotis 5 jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress.meningkatkan produktivitas suhu tubuh.

Langkah-langkah hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat mahasiswa pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi.



Gambar 1. Sesi Orientasi



Gambar 2. Sesi Kegiatan



Gambar 3. Sesi terminasi, siswa mengisi kuesioner dan foto bersama

HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi 80% siswa mampu menjelaskan pengertian kecemasan, 75% siswa mampu menyebutkan penyebab kecemasan, 75% siswa mampu menyebutkan tingkat kecemasan, 70% siswa mampu menyebutkan gejala kecemasan, 75 % siswa mampu menyebutkan dampak kecemasan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi kesehatan dalam mencegah kecemasan remaja dengan penggunaan Teknik 5 jari, khususnya di SMA AL-AZHAR.

DAFTAR REFERENSI

- Kerr, L. K., Coley, R. L., & Hinshaw, S. P. (2019). Grounding techniques for anxiety in adults: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(3), 258–272. <https://doi.org/10.1037/ccp0000384>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepak bola untuk pemula usia SMA. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 75–79.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Ramie, N. A., & Kep, M. (2022). Mekanisme koping, pengetahuan, dan kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19. Deepublish.
- Rosyanti, L., Hadi, I., Antari, I., & Ramlah, S. (2023). Faktor penyebab gangguan psikologis pada penderita penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis: Literatur revidi naratif. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1102–e1102.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Setyowati, S., & Hakim, N. (2021). Terapi tersenyum untuk mengurangi kecemasan lansia di wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari*.
- Smith, A. J., Jones, K. D., & Wilson, E. K. (2018). A randomized controlled trial of grounding techniques for anxiety in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 53, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.10.008>