

## Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel

Ira Kusumawaty<sup>1</sup>, Suzana<sup>2</sup>

### **Keywords:**

Covid-19;  
hipnosis lima jari;  
orang dalam pemantauan.

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup>Bidang Ilmu Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Palembang  
Jl. Merdeka No. 76-68 Palembang  
E-mail:  
[irakusumawaty@poltekkespalembang.ac.id](mailto:irakusumawaty@poltekkespalembang.ac.id)

### **History Article**

*Received:* 07-Juni-2020;  
*Reviewed:* 15-Juli-2020;  
*Accepted:* 10-Agustus-2020;  
*Available Online:* 13-Agustus-2020;  
*Published:* 15-Agustus-2020;

**Abstrak.** Kegiatan pendampingan bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis kelompok tersebut saat sebelum diberikan pendampingan dan setelah diberikan pendampingan pelaksanaan hipnosis lima jari, serta mengidentifikasi pengaruh pelaksanaan terapi hipnosis lima jari terhadap kondisi psikologis partisipan selama berada di lokasi karantina Rumah Sehat Sumatera Selatan. Kegiatan pendampingan diikuti 25 peserta yang berada di Rumah Sehat, melalui tiga tahap pelaksanaan yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan dan terminasi serta diiringi music gemericik air. Berdasarkan hasil validasi awal atas permasalahan psikologi, peserta merasa cemas, takut, khawatir dan merasakan adanya stigma. Setelah pelaksanaan pendampingan, hampir seluruh peserta merasakan ketenangan, rasa cemas dan takut berkurang dan kepasrahan peserta kepada Tuhan Yang Maha Esa menjadi meningkat. Peserta mengungkapkan rasa syukurnya atas pengalaman positif yang dikaruniakan Tuhan kepadanya serta berkeinginan untuk melanjutkan pelaksanaan hipnosis secara mandiri. Maka hipnosis lima jari bermanfaat untuk meminimalisir permasalahan psikologis kelompok orang dalam pemantauan Covid-19.

**Abstract.** The aims to identify the psychological condition of the group before and after giving assistance in the implementation of five-finger hypnosis, as well as identifying the effect of implementing five-finger hypnosis therapy on the psychological condition of participants while on location Quarantine Rumah Sehat South Sumatra. The assistance activity was attended by 25 participants who were in the Rumah Sehat, through three stages of implementation, namely: the preparation, implementation and termination stages and accompanied by water splashing music. Based on the results of the initial validation of psychological problems, participants felt anxious, afraid, worried and felt the stigma. After the mentoring, almost all participants felt calm, anxiety and fear decreased and the participants' submission to God Almighty increased. Participants expressed their gratitude for the positive experience God gave him and wished to continue to carry out hypnosis independently. It can be concluded that five-finger hypnosis is useful for minimizing psychological problems in groups of people in Covid-19 monitoring.



## PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 yang awal mulanya berasal dari Wuhan, secara global telah menimbulkan permasalahan yang pelik sehingga tidak mudah untuk diatasi. Infodemi atau informasi yang tidak jelas kebenarannya atas kasus Covid-19 yang merajalela berkontribusi terhadap memuncaknya kasus ini sehingga menambah serangkaian permasalahan. Bukan hanya masalah kesehatan, namun juga sektor lain seperti ekonomi, pendidikan, dan sektor lain yang menyangkut sendi kehidupan manusia.

Berdasarkan informasi yang dilansir oleh media massa pada tanggal 21 Juni 2020, diketahui bahwa jumlah total korban meninggal dunia di Indonesia adalah 2.465 orang dan menempati peringkat pertama di Asia Tenggara, selain itu telah terdampak Covid-19 di urutan ke 29 pada level dunia. Sumatera Selatan sebagai salah satu provinsi di Indonesia turut menyumbangkan tingginya angka prevalensi Covid-19. Fakta kasus yang semakin memuncak tersebut tidak dapat dianggap sebagai jumlah yang sederhana. Bahkan secara global peningkatan kasus baru menembus angka 100.000 dalam satu hari (World Health Organization, 2020; Arnani, 2020).

Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab ataupun pemicu munculnya kasus. Salah satu factor pemicunya adalah stigma yang berkembang di masyarakat, yang mengakibatkan seseorang yang sudah terinfeksi Covid-19 mengurungkan niatnya untuk menjalani pengobatan di layanan kesehatan. Deraan atas perlakuan masyarakat sekitar yang membuat tersangka penderita Covid-19 menjadi enggan bahkan menutupi dirinya untuk memperoleh pengobatan secara intensif. Padahal jika ditelusuri lebih mendalam, Covid-19 tidak hanya menyerang sistem pernafasan, namun berpotensi menyerang seluruh sistem tubuh manusia (WHO, 2020).

Salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam mengurangi penyebaran Covid-19 adalah melalui karantina terhadap sekelompok orang dengan kriteria tertentu, yang salah satunya disebut sebagai orang dalam pemantauan (ODP). Kelompok ini harus menjalani isolasi mandiri di rumah atau di rumah sakit tergantung kondisi kesehatan

ODP Covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Pemerintah Sumatera Selatan telah menyediakan fasilitas berupa Rumah Sehat yang diperuntukkan sebagai tempat karantina bagi ODP Covid-19. Dalam pemanfaatannya, Rumah Sehat dikelola dengan baik dan disediakan fasilitas yang cukup lengkap bagi peningkatan kesehatan ODP.

Ketika seseorang ditetapkan sebagai ODP Covid-19, berbagai reaksi psikologis bermunculan. Takut, cemas dan keawatiran berkecamuk yang sulit untuk dibendung. Curahan hati tiga ODP Covid-19 disampaikan kepada fasilitator saat melaksanakan survey pendahuluan ke lokasi karantina/ isolasi. Rasa cemas ODP Covid-19 diutarakan atas kondisinya saat ini, ketakutan akan benar-benar terjangkit Covid-19 dan merasa khawatir atas perlakuan masyarakat terhadap dirinya ketika kembali ke tengah-tengah masyarakat setelah menyelesaikan masa isolasinya. Permasalahan psikologis tersebut tidak dapat diabaikan mengingat dampak lebih lanjut akibat stress. Gejala yang berhubungan dengan stres dapat mencakup fisiologis (meningkat denyut jantung, ketegangan otot), kognitif (merenung, sulit berkonsentrasi), emosional (cemas, marah, mudah tersinggung, lability) dan gejala sosial (penarikan sosial) (Fisch, Brinkhaus, & Teut, 2017).

Mengingat akibat permasalahan psikologis ODP Covid-19 yang kompleks maka harus mendapatkan perhatian lebih intensif, agar tidak berkembang menjadi depresi. Sebagaimana Yaacob et al (2009) yang mengemukakan bahwa cemas, keawatiran yang tidak terselesaikan dapat memunculkan terjadinya depresi. Bahkan Brooks dalam International Labour Organization (2020) menjelaskan bahwa efek psikologis negatif seperti stress, kemarahan dapat dipicu oleh kebosanan, ketakutan infeksi, karantina serta stigma, dan pendapat yang sama diutarakan oleh Xie et al. (2017) dan Yaacob et al (2009). Rasa kesepian, merasa sendiri, tidak diperhatikan berpotensi untuk dirasakan oleh ODP Covid-19 karena berada terpisah dari keluarganya.

Agar kondisi psikologis ODP Covid-19 tidak semakin memburuk, maka penting untuk dilakukan hipnotis jari. Pelaksanaan hipnotis lima jari bermanfaat untuk memberikan perasaan nyaman, sehingga mereduksi stress atau cemas yang dialami (Keliat, et al., 2011).

Banyak literatur yang mengemukakan manfaat hipnotis lima terhadap perbaikan kondisi stress seseorang. Teknik hipnotis jari merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri serta kenyamanan psikologis karena mampu mengurangi ketegangan dan stress (Sulaiman, 2014). mengurangi depresi, cemas dan stress pada penderita HIV/ AIDS (Sumirta et al., 2018) menurunkan tekanan darah akibat cemas (Sulistyarini, 2013), menurunkan cemas pada pasien hipertensi (Syukri, 2019), mengurangi nyeri sirkumsisi (Evangelista, Widodo, & Widiani, 2016), mengurangi kecemasan pada ibu pre partum, (Marbun, 2019), mengurangi cemas pasien diabetes mellitus (Wahyuningsih, Hidayati, Semarang, & Semarang, 2019)

Ditambahkan oleh Nugroho (2016) ketahanan terhadap penyakit, kenyamanan hati dapat disamping mengurangi kecemasan, kekawatiran dan kegelisahan sehingga pada akhirnya dapat mencegah depresi. Hipnotis lima jari dilaksanakan melalui 3 tahap yaitu tahap orientasi, tahap kerja dan tahap terminasi. Prinsip pelaksanaan hipnotis lima jari yaitu persiapan lingkungan yang nyaman, peserta berada pada posisi santai, mata tertutup dan peserta dilatih menyentuh jari tangannya disertai nafas dalam dengan iringan musik (Syukri, 2019).

## Metode

Pelaksanaan hipnotis lima jari dilakukan melalui pendampingan terhadap 25 peserta yang termasuk kedalam kelompok ODP Covid-19. Kegiatan tersebut dilaksanakan di ruang terbuka (*outdoor*) di area selasar sekitar gedung Rumah Sehat yang telah disediakan oleh Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan bagi ODP Covid-19. Pelaksanaan pendampingan dipimpin oleh dua orang fasilitator dengan iringan musik gemercik air mengalir yang bertujuan untuk menghantarkan peserta ke alam bawah sadarnya sehingga teknik hipnotis yang diajarkan dapat lebih mudah dirasakan dampaknya oleh peserta.

Berikut tahap pelaksanaan kegiatan:

### 1. Tahap persiapan

Pada tahap ini fasilitator bekerjasama dengan pihak manajemen pengelola Rumah Sehat Sumatera Selatan yang mengkoordinir proses karantina yang harus dijalani oleh ODP

Covid-19. Pemerintah Daerah Sumatera Selatan telah memfasilitasi tempat karantina bagi ODP. Persiapan kegiatan telah dilaksanakan 1 minggu sebelumnya, meliputi persiapan administrasi surat menyurat maupun persiapan fasilitas.

### 2. Tahap pelaksanaan.

Tahap ini dilaksanakan pada pukul 09.00-10.00 WIB, bertempat di selasar gedung karantina. Dua orang fasilitator mendampingi pelaksanaan hipnotis lima jari dengan duduk bersila di atas kursi dan berhadapan dengan peserta serta diiringi musik gemercik air.

Pelaksanaan hipnotis lima jari harus melalui tiga tahap meliputi fase orientasi, fase kerja dan terakhir yaitu fase terminasi.

a. Fase pertama yaitu orientasi, fasilitator mengatur posisi duduk peserta dalam keadaan duduk bersila dan mengatur jarak duduk antar peserta. Selanjutnya fasilitator mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan memvalidasi perasaan ataupun kecemasan yang dialami peserta. Fasilitator mengajukan pertanyaan kepada peserta untuk mengidentifikasi pemahamannya tentang Covid-19 serta mengetahui kondisi psikologis peserta. Setelah melakukan validasi terhadap peserta, selanjutnya fasilitator memberikan penjelasan tentang cara melakukan hipnotis lima jari serta menyepakati durasi waktu selama pelaksanaan hipnotis.

b. Fase yang kedua adalah fase kerja, dengan beberapa tahap yang harus dilalui yaitu membimbing partisipan untuk: 1. Mengatur posisi duduk peserta agar berada dalam posisi duduk bersila di lantai, dalam hal ini adalah di selasar gedung karantina; 2. Menutup matanya secara perlahan; menarik nafas sebanyak 3 kali; 3. Menyentuh kedua ibu jarinya dengan kedua telunjuk kedua tangannya dan meminta partisipan untuk membayangkan saat dirinya berada dalam keadaan senang dan sehat ; 4. Memindahkan dan menyentuh kedua ibu jari kiri dan kanannya dengan kedua jari tengahnya seraya membayangkan ketika partisipan pertama kalinya mengalami jatuh cinta; 5. Memindahkan dan menyentuh kedua ibu jari tangannya ke jari manis, membayangkan ketika memperoleh pujian untuk pertama kalinya; 6. Memindahkan dan menyentuh kedua ibu jarinya ke jari kelingkin serta mengarahkan untuk mengingat ketika berada di tempat yang menyenangkan untuk pertama kalinya; 7. Menarik nafas

dalam sebanyak 3 kali dan selanjutnya membimbing partisipan untuk membuka mata secara perlahan.

c. Pada fase ketiga merupakan fase terminasi.

Pada tahap ini fasilitator mengevaluasi kembali pemahaman peserta mengenai hipnotis lima jari serta langkah-langkah yang harus dilalui selama melaksanakan kegiatan tersebut. Acara dilanjutkan dengan melakukan validasi perasaan peserta setelah didampingi selama pelaksanaan hipnotis lima jari serta keinginan untuk mengulangi kembali pelaksanaannya secara mandiri.

### 3. Tahap evaluasi

Fasilitator mengakhiri kegiatan hipnotis dengan memberikan pesan yang berisi motivasi untuk memberikan penguatan psikologis kepada peserta. Acara pendampingan selanjutnya ditutup secara resmi oleh pihak manajemen pengelola Rumah Sehat Sumatera Selatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan ini diikuti oleh 25 peserta, yang 5 orang diantaranya adalah tenaga kesehatan dan waktu pelaksanaannya selama kurang lebih enam puluh menit. Seluruh peserta mengikuti instruksi yang diberikan oleh fasilitator sejak awal kegiatan hingga akhir kegiatan. Sebelum kegiatan dimulai, 15 peserta menyatakan kebosannya saat berada di tempat karantina. ODP Covid-19 yang berada di tempat karantina harus mengikuti pemeriksaan, sementara hasil pemeriksaan belum diketahui, sehingga menimbulkan kecemasan bagi mereka. Dapat ditambahkan, bahwa beberapa peserta bahkan merasakan kecemasan karena takut jika lingkungan di sekitar rumahnya tidak dapat menerimanya kembali dengan baik ketika kembali ke rumah. Bahkan tiga peserta menceritakan kisah tetangganya yang mendapat perlakuan kurang menyenangkan dari tetangga lain di sekitar rumahnya akibat dicurigai menderita Covid-19. Seluruh informasi mengenai perasaan peserta diungkapkan sambil duduk bersila sebelum acara dimulai.

Ketika kegiatan hipnotis lima jari memasuki fase kerja, seluruh peserta mengikuti arahan fasilitator. Peserta diinstruksikan untuk menutup matanya, menggerakkan dan menyentuhkan kedua ibu jari dengan jari lainnya secara bergantian, sesuai dengan urutan pelaksanaan hipnotis lima jari. Setelah selesai melewati fase kerja, proses pendampingan harus mengikuti fase berikutnya yaitu fase terminasi. Pada fase terminasi peserta diinstruksikan untuk membuka kedua matanya dan mengembalikan posisi jarinya pada posisi semula. Fasilitator memvalidasi hasil hipnotis dengan menanyakan kembali perasaan peserta setelah mengikuti kegiatan hipnotis. Berikut ini ditampilkan tabel yang berisi informasi berupa ungkapan yang disampaikan peserta saat sebelum dan setelah pelaksanaan pendampingan dalam melaksanakan hipnotis lima jari.

Tabel 1 memperlihatkan bahwa terjadi perubahan kondisi psikologis peserta pendampingan. Nampak penurunan prosentase jumlah peserta yang mengalami cemas, khawatir, takut dalam menghadapi situasi masa pandemic Covid-19. Sebelum pelaksanaan pendampingan, secara umum peserta pendampingan mengalami cemas, takut dan kekawatirannya serta kesepian karena berada terpisah dari keluarganya, belum lagi kecemasan terhadap hasil pemeriksaan laboratorium yang dijalaninya selama proses karantina. Setelah pelaksanaan pendampingan, jumlah peserta yang merasakan ketenangan semakin banyak, sekitar 75%. Berdasarkan aspek pengetahuan, terjadi peningkatan prosentase peserta yang memahami mengenai hipnotis lima jari setelah pelaksanaan pendampingan, demikian juga pengetahuan tentang tujuan serta manfaat hipnotis lima jari. Pada tahap terminasi, dilakukan evaluasi tentang keinginan peserta untuk melaksanakan kembali hipnotis lima jari secara mandiri. Keinginan untuk melanjutkan kembali hipnotis lima jari dipengaruhi oleh pengetahuan serta manfaat yang dirasakan ketika menjalani pendampingan.

Berikut ini adalah beberapa foto yang menggambarkan rangkaian kegiatan pendampingan ODP Covid-19 dalam melaksanakan hipnotis lima jari.



**Gambar 1.** Tim fasilitator bersama pengelola rumah sehat, pelaksanaan pendampingan hipnotis 5 jari

**Tabel 1.** Ungkapan Peserta Pendampingan Saat Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Hipnotis Lima Jari

| No | Pertanyaan  | Respon  |  |
|----|---|---|--|
|    |   | Sebelum pendampingan  | Setelah pendampingan   |
| 1. | Tujuan hipnotis lima jari                                 | Seluruh peserta tidak mengetahui  | 75% peserta mampu menjelaskan tujuan hipnotis lima jari  |
| 2. | Kemampuan peserta menjelaskan manfaat hipnotis lima jari  | Seluruh peserta tidak dapat menjelaskan manfaat hipnotis lima jari  | 80% peserta dapat menjelaskan manfaat hipnotis lima jari   |
| 3. | Pelaksanaan hipnotis lima jari                            | Seluruh peserta tidak dapat tahap pelaksanaan hipnotis lima jari  | 85% peserta dapat menjelaskan manfaat hipnotis lima jari   |
| 4. | Perasaan peserta selama dikarantina di rumah sehat        | 40% peserta mengatakan: cemas, takut terkena corona<br>50% peserta mengatakan: khawatir<br>33% peserta mengatakan: cemas jika kembali ke rumah<br>50% peserta mengatakan: sepi, jenuh | 20% peserta mengatakan cemasnya berkurang<br>10% menyatakan kekuatirannya<br>75% peserta merasa lebih tenang<br>80% peserta mengatakan lebih pasrah pada Tuhan |
| 5. | Keinginan untuk mengulangi pelaksanaan hipnotis lima jari | Seluruh peserta tidak dapat memberikan respon atau jawaban  | 90% partisipan berkeinginan untuk mengulangi kembali hipnotis lima jari  |

Teknik hipnotis berpengaruh dalam mencegah munculnya depresi disebabkan karena pada teknik ini dapat memberikan rasa rileks, damai serta ketenangan batin bagi individu, serta mampu mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya. Dalam teknik hipnotis lima jari ini, dengan berada di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali ke pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan rileks dan pada akhirnya mampu mengurangi tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya.

Rasa tegang seseorang dapat ditekan melalui pelaksanaan hipnotis lima jari, perasaan rileks ini selanjutnya diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang mengaktifkan *anteriorpituitary* agar terjadi sekresi *encephalin* dan *endorphin* sebagai neurotransmitter. Proses tersebut menciptakan ketenangan hati. Menurunnya kadar Anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan kortisol mereduksi kecemasan, stress, ketegangan dan depresi (Ahmadi dan Sholeh, 2011).

Menurut Prabowo (2014) penatalaksanaan ansietas pada tahap

pengecapan dan terapinya memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering dijumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. Menurut Keliat, et al. (2011) tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual. Salah satu hasil penelitian menunjukkan pentingnya melakukan kajian lebih lanjut mengenai cemas dan stress saat menghadapi sebuah bencana (Farra & Smith, 2019). Hal ini menunjukkan pentingnya latihan mengatasi cemas untuk mengurangi kejadian permasalahan psikologis.

Menurunnya kecemasan peserta setelah mengikuti hipnosis lima jari sesuai dengan hasil penelitian terdahulu. Teknik ini memberikan efek menenangkan peserta melalui proses mengenang kembali pengalaman menyenangkan pada masa lalu. Teknik hipnosis juga dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara (Dewi, Rahayuwati, & Kurniawan, 2018), mengurangi cemas pada remaja saat bencana (Hardayati & Mustikasari, 2019; menurunkan stress masyarakat yang menjadi responden penelitiannya (Agee, Danoff-Burg, & Grant, 2009). Hipnosis dikombinasikan dengan teknik manajemen perilaku konvensional mengurangi denyut jantung selama infiltrasi anestesi yang menunjukkan adanya peningkatan dalam pengendalian kecemasan/nyeri setelah pelaksanaan terapi hipnosis (Ramírez-Carrasco, Butrón-Téllez Girón, Sanchez-Armass, & Pierdant-Pérez, 2017).

Setiap manusia pasti memiliki pengalaman yang menyenangkan sepanjang daur kehidupannya, diawali sejak masa kecil, diikuti masa remaja ataupun selanjutnya setelah bertumbuh menjadi dewasa. Kenangan yang menyenangkan akan melekat dalam pikiran manusia dan ketika didorong untuk mengingat kembali, maka akan dengan mudah ingatan menyenangkan tersebut kembali

dimunculkan. Mengingat hal positif membuat seseorang semakin bersyukur atas karunia Tuhan Yang Maha Kuasa atas pengalaman menyenangkan dalam hidupnya. Dengan meningkatnya rasa syukur maka akan meningkat juga rasa percaya diri, motivasi dan keyakinan atas kekuasaan dan takdir Yang Maha Kuasa.

Agar pelaksanaan hipnosis lima jari dapat dipahami dan terus berlanjut, maka ODP Covid-19 harus memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pengertian, manfaat dan tahap pelaksanaan hipnosis lima jari. Pengetahuan merupakan hal yang penting karena mampu memperluas wawasan seseorang (Kurniawan, Maryanti, 2020) dan sebagai salah satu faktor sosial kognitif, pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan seseorang (Astuty, Syarifuddin, 2019). Semakin baik pengetahuan ODP Covid-19 mengenai hipnosis lima jari maka semakin baik pula pelaksanaannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

Salah satu tindakan keperawatan dalam mengatasi masalah psikologis dalam situasi bencana seperti pandemic Covid-19 yaitu dengan hipnosis lima jari yang didalamnya terdapat kegiatan relaksasi. Pendampingan pada kelompok ODP Covid-19 dengan kegiatan hipnosis lima jari sangat bermanfaat dalam mengurangi perasaan cemas, takut, bersalah dan stigma dari masyarakat. Evaluasi yang didapat setelah peserta mengikuti kegiatan hipnosis lima jari ini adalah meningkatnya sikap kepasrahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa atas situasi yang terjadi pada diri peserta. Peserta juga mampu memberikan penguatan diri dengan mengingat banyak hal positif dan membahagiakan yang pernah terjadi sebelum kondisi saat ini. Disarankan agar peningkatan pendampingan pada kelompok ODP Covid-19 melalui penerapan kegiatan hipnosis lima jari dapat difasilitasi sejak awal peserta masuk dalam wisma untuk mengikuti masa isolasi.

## DAFTAR RUJUKAN

Agee, J. D., Danoff-Burg, S., & Grant, C. a. (2009). Comparing Brief Stress

Management Courses in a Community Sample: Mindfulness Skills and Progressive Muscle Relaxation. *Explore:*

- The Journal of Science and Healing*, 5(2), 104–109.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.12.004>
- Arnani. (2020). *WHO Peringatkan Fase Bahaya Pandemi Corona, Ini Kata Epidemiolog*. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/06/21/190500065/who-peringatkan-fase-bahaya-pandemi-corona-ini-kata-epidemiolog?page=all>.
- Astuty, E. dan Syarifuddin, N. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Lero Dalam Bidang Kesehatan Melalui Penyuluhan Penggunaan Antibiotik . *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2 (2), 96-100. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i1.258>
- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). *Jurnal Keperawatan Padjajaran. The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients*, 6(2), 183–192. <https://doi.org/10.24198/jkp.v6i2.739>
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1, 63–74.
- Farra, S. L., & Smith, S. J. (2019). Anxiety and Stress in Live Disaster Exercises. *Journal of Emergency Nursing*, 45(4), 366–373.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2019.01.012>
- Fisch, S., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2017). Hypnosis in patients with perceived stress - A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>
- Hardayati, Y. A., & Mustikasari, M. (2019). the Implementation of Relaxation and Distraction Techniques on Adolescents Experiencing Anxiety in Earthquake Prone Areas. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), 9–15. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.105>
- Ilmu, T., Wahyuningsih, E., Hidayati, E., Semarang, U. M., & Semarang, K. (2019). Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Hypnosis Five Finger Against Anxiety Decrease in Patients With Diabetes Mellitus, 9(4).
- International Labour Organization. (2020). Dalam menghadapi pandemi: Dan Bencana: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja. *Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health Branch (LABADMIN/OSH) Route*, 1–52. Retrieved from [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms\\_742959.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms_742959.pdf)
- Keliat, B. A., Helena, N., Nurhaeni, H., & Akemat. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Gemas*, 0–115.
- Kurniawan, D.T. dan Maryanti, S. (2020). Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Bahaya Pornografi Untuk Anggota Palang Merah Remaja Tingkat Wira disalah satu SMA Kota Cirebon. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(2), 145-152. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i2.233>
- Marbun, A. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Nugroho, S. T. (2016). *Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Fatigue Klien Ca Mammar di RS Tugurejo Semarang. Magister Keperawatan*.
- Prabowo. (2014). *Konsep Dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Ramírez-Carrasco, a., Butrón-Télez Girón, C., Sanchez-Armass, O., & Pierdant-Pérez, M. (2017). Effectiveness of hypnosis in combination with conventional techniques of behavior management in anxiety/pain reduction during dental anesthetic infiltration. *Pain Research and Management*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/1434015>
- Ahmadi, A., dan Sholeh, A. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja.
- Sulaiman, S. M. a. (2014). The Effectiveness of Self Hypnosis to Overcome Insomnia: A Case Study. *International Journal of Psychological Studies*, 6(1), 45–57. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n1p45>
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>
- Sumirta, I. N., & Dkk. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan Hiv / Aids ( Odha ). *Depresi, ODAH*, 012. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/255/110>
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- World Health Organozation. (2020). *Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports*. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- Xie, H., Peng, W., Yang, Y., Zhang, D., Sun, Y., Wu, M., Su, Y. (2017). Social Support as a Mediator of Physical Disability and Depressive Symptoms in Chinese Elderly. *Archives of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.012>
- Yacoob, S.N., Juhari, R., Talib., M.A., Uba, I. (2009). Loneliness, stress, self esteem and depression among Malaysian adolescents. *Jurnal Kemanusiaan*, 14. 1-11.