Healthy Journal
e-ISSN: 2829-4769/p-ISSN: 2339-1383
Vol. 15 No 2. (2026)
Doi: https://doi.org/10.55222/916yg658

PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA BANDUNG

Krismaningrum Retno Dewi Putri[1], Ganjar Safari [2], Tri Nugroho[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Kondisi overcapacity dan keterbatasan kebebasan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung berpotensi memicu tekanan psikologis dan stres pada narapidana perempuan. Terapi hipnosis lima jari merupakan intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi dan sugesti positif yang dapat membantu mengendalikan respons stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana perempuan. Penelitian menggunakan quasi-experiment dengan pendekatan nonequivalent control group design. Populasi sebanyak 261 narapidana perempuan usia 18–40 tahun dan sampel 72 responden yang dipilih dengan purposive sampling berdasarkan rumus Slovin, terdiri dari 36 kelompok intervensi dan 36 kelompok kontrol. Tingkat stres diukur menggunakan DASS-42 subskala stres sebanyak 14 item. Kelompok intervensi diberikan terapi hipnosis lima jari selama 30 menit per sesi, tiga kali dalam satu minggu. Mean tingkat stres kelompok intervensi menurun dari 23,92 menjadi 12,72, sedangkan kelompok kontrol dari 23,89 menjadi 23,58. Paired Sample T-Test menunjukkan penurunan 11,194 poin pada kelompok intervensi dengan p<0,001, sedangkan kelompok kontrol tidak signifikan (p=0,396). Independent Sample T-Test pada post-test menunjukkan perbedaan signifikan antarkelompok (t=-9,258; p<0,001). Terapi hipnosis lima jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan komplementer di lingkungan pemasyarakatan.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari, Narapidana Perempuan, Tingkat Stres, DASS-42, Keperawatan Komplementer

Abstract

Overcapacity conditions and limited freedom in Class IIA Women's Correctional Facility Bandung may contribute to psychological pressure and stress among female inmates. Five-finger hypnosis therapy is a non-pharmacological relaxation and positive-suggestion intervention that may help regulate stress responses. This study aimed to analyze its effect on stress reduction among female inmates. A quasi-experimental nonequivalent control group design was used. The population consisted of 261 female inmates aged 18–40 years, with 72 respondents selected by purposive sampling and divided into intervention and control groups of 36 each. Stress was measured using the 14-item stress subscale of DASS-42. The intervention group received five-finger hypnosis therapy for 30 minutes per session, three times in one week. The intervention mean decreased from 23.92 to 12.72, while the control mean decreased from 23.89 to 23.58. Paired Sample T-Test showed a significant 11.194-point reduction in the intervention group

[1] *Corresponding Author*
Email Address : Ganjar_Safari@unibba.ac.id
Healthy Journal is licensed under:
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

(p<0.001), while the control group was not significant (p=0.396). Independent Sample T-Test showed a significant post-test difference (t=-9.258; p<0.001). Five-finger hypnosis therapy significantly reduced stress and may be considered a complementary nursing intervention in correctional facilities.

Keywords: *Five-Finger Hypnosis, Female Inmates, Stress Level, DASS-42, Complementary Nursing*

Informasi Artikel ***Submitted****: 18*-10-2026 ***Accepted****: 30*-10-2026 ***Online Publish****: 31*-10-2026

Pendahuluan

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan, perubahan, atau tekanan yang dinilai melebihi kemampuan adaptasinya. Respons stres tidak hanya berkaitan dengan perasaan tertekan, tetapi juga dapat memengaruhi proses kognitif, emosi, perilaku, dan kondisi fisiologis seseorang. Ketika berlangsung terus-menerus, stres dapat mengganggu kemampuan individu untuk beradaptasi, mempertahankan keseimbangan emosional, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan kesehatan psikologis dan kualitas hidup individu (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2020). Dalam penelitian ini, tingkat stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42), khususnya subskala stres yang terdiri atas 14 item. Instrumen tersebut digunakan untuk menggambarkan gejala stres yang dirasakan responden dan memiliki kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Lovibond & Lovibond, 1995; Shayan et al., 2025).

Kondisi stres menjadi perhatian khusus pada individu yang menjalani pidana di lembaga pemasyarakatan. Narapidana merupakan individu yang menjalani pidana berdasarkan putusan pengadilan dan selama masa pidana harus mengikuti ketentuan serta pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Kehidupan di dalam lapas dapat menghadirkan perubahan besar dibandingkan kehidupan sebelum menjalani pidana, antara lain keterbatasan kebebasan, aturan yang ketat, pengawasan, perubahan peran sosial, keterbatasan ruang pribadi, dan berkurangnya interaksi dengan keluarga maupun lingkungan luar. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber stres apabila individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi baru. Kemampuan menerima

keadaan dan melakukan adaptasi menjadi penting karena kegagalan beradaptasi dapat meningkatkan tekanan mental dan mengganggu kesejahteraan psikologis (Meilany, 2025; Ernawati & Masnina, 2020). Secara normatif, penyelenggaraan pemasyarakatan juga tidak hanya berorientasi pada pelaksanaan pidana, tetapi mencakup pembinaan dan pemenuhan hak warga binaan, termasuk aspek kesehatan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022).

Pada narapidana perempuan, persoalan psikologis dapat semakin kompleks karena mereka harus beradaptasi dengan kehilangan kebebasan sekaligus menghadapi perubahan hubungan keluarga, peran sosial, dan kondisi kehidupan sehari-hari. Berdasarkan kajian dalam skripsi, faktor yang dapat berhubungan dengan stres narapidana meliputi kehilangan kebebasan dan perubahan hidup, kurangnya dukungan sosial, kepadatan hunian atau overcrowding, keterbatasan ruang pribadi, aturan yang ketat, lama masa hukuman, jenis vonis, faktor psikososial dan demografis, serta kemampuan adaptasi dan strategi koping (Insan & P., 2022; Frederich Ramiga Seputra Gaut et al., 2025; Hapsari Nina Nabilah et al., 2025; Hidayati Nur Oktavia et al., 2021). Dukungan sosial juga menjadi aspek penting karena hubungan dengan keluarga dan lingkungan luar dapat membantu individu menghadapi tekanan. Sebaliknya, keterbatasan dukungan dapat membuat narapidana lebih sulit mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pemasyarakatan (Pardede, Rohana, & Sinuhaji, 2020). Dengan demikian, penanganan stres pada narapidana perlu mempertimbangkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada kondisi fisik, tetapi juga pada kebutuhan psikologis dan kemampuan adaptasi individu.

Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Dalam konteks keperawatan, intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi, pernapasan dalam, guided imagery, dan teknik pengelolaan perhatian dapat digunakan sebagai pendekatan komplementer untuk membantu individu mencapai kondisi yang lebih tenang.

Toussaint et al. (2021) menunjukkan bahwa progressive muscle relaxation, deep breathing, dan guided imagery berhubungan dengan peningkatan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis. Pendekatan relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan dan mengalihkan perhatian dari stimulus yang menimbulkan tekanan. Pada kelompok dengan kondisi lingkungan yang penuh tekanan, intervensi yang sederhana, terstruktur, dan tidak membutuhkan alat khusus memiliki nilai praktis karena lebih mudah diterapkan secara berulang. Oleh sebab itu, teknik relaksasi yang memadukan fokus perhatian, sugesti positif, dan visualisasi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan komplementer untuk membantu pengelolaan stres.

Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah terapi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi yang menggunakan fokus pikiran dan self-hypnosis untuk membantu individu mengubah persepsi terhadap ansietas, stres, ketegangan, dan rasa takut melalui sugesti positif dalam kondisi rileks (Mawarti & Yuliana, 2021). Dalam pelaksanaannya, responden diarahkan untuk memusatkan perhatian, melakukan relaksasi, kemudian menghubungkan ibu jari dengan jari lainnya sambil membayangkan pengalaman atau kondisi positif. Berdasarkan prosedur dalam penelitian ini, terapi dilakukan selama kurang lebih 30 menit dan diberikan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Tahapan visualisasi diarahkan pada pengalaman ketika merasa sehat, pengalaman bahagia, pengalaman memperoleh apresiasi, dan membayangkan tempat yang dianggap indah atau menyenangkan (Setiawati, 2023). Proses tersebut diharapkan membantu individu mengalihkan perhatian dari tekanan, membangun rasa nyaman, dan memperkuat sugesti positif.

Secara psikologis, hipnosis lima jari dapat dipahami sebagai teknik yang menggabungkan relaksasi, pemusatan perhatian, dan visualisasi memori positif. Ketika individu berada dalam kondisi lebih tenang dan memusatkan perhatian pada pengalaman yang menyenangkan, ketegangan emosional dapat berkurang sehingga individu memiliki kesempatan untuk merespons stres dengan cara yang lebih adaptif. Azizah et al. (2023) melaporkan efektivitas hipnosis lima jari

dalam menurunkan tingkat stres setelah intervensi. Temuan lain juga menunjukkan manfaat teknik yang sejenis. Nurhayati et al. (2021) menemukan penurunan stres setelah self-hypnosis lima jari pada mahasiswa keperawatan. Yanti, Matnur, dan Nurvinanda (2023) menemukan pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea. Sari et al. (2022) menunjukkan penurunan kecemasan melalui relaksasi lima jari pada ibu bersalin, sedangkan Sutriyani dan Kurniawan (2023) melaporkan pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas pada lansia. Rahmawati (2020) juga melaporkan penurunan stres pada warga binaan setelah pemberian teknik relaksasi. Walaupun karakteristik populasi dan variabel psikologis pada penelitian-penelitian tersebut berbeda, hasilnya memberikan dasar bahwa relaksasi dan sugesti positif dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis.

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung merupakan lokasi yang relevan untuk mengkaji masalah tersebut karena terdapat kondisi lingkungan pemasyarakatan yang dapat menjadi sumber tekanan, antara lain keterbatasan kebebasan, pengawasan petugas, keterpisahan dari keluarga dan teman, perubahan aktivitas, serta kehilangan pekerjaan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang tercantum dalam skripsi, lapas tersebut memiliki program pembinaan kepribadian dan kemandirian serta layanan kesehatan melalui klinik. Namun, keberadaan program pembinaan tidak menghilangkan kemungkinan munculnya stres pada narapidana karena setiap individu memiliki kemampuan adaptasi dan sumber dukungan yang berbeda. Studi pendahuluan pada 20 April 2026 terhadap 10 narapidana perempuan menggunakan DASS-42 menunjukkan 6 orang mengalami stres berat dan 4 orang mengalami stres ringan. Setelah peneliti mencoba memberikan terapi hipnosis lima jari, 6 orang yang sebelumnya mengalami stres berat berubah menjadi 4 orang stres ringan dan 2 orang normal, sedangkan 4 orang yang sebelumnya stres ringan berubah menjadi normal. Temuan awal tersebut

menjadi dasar untuk menguji efek terapi pada jumlah responden yang lebih besar dengan kelompok intervensi dan kontrol. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung.

Metode

Penelitian menggunakan rancangan quasi-experiment dengan pendekatan nonequivalent control group design. Populasi sebanyak 261 narapidana perempuan usia 18–40 tahun. Sampel sebanyak 72 responden dipilih dengan purposive sampling berdasarkan rumus Slovin dan dibagi menjadi kelompok intervensi (36) dan kontrol (36). Tingkat stres diukur menggunakan DASS-42 subskala stres yang terdiri dari 14 item. Kelompok intervensi diberikan terapi hipnosis lima jari selama 30 menit per sesi sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Analisis menggunakan Paired Sample T-Test dan Independent Sample T-Test dengan α=0,05. Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung pada tahun 2026.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian melibatkan 72 responden yang dibagi seimbang menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 36 responden. Mayoritas responden pada kedua kelompok berada pada rentang usia 20–30 tahun, yaitu masing-masing 31 responden (86,1%), sedangkan usia 31–35 tahun masing-masing 5 responden (13,9%). Pendidikan terakhir terbanyak pada kedua kelompok adalah SMA, masing-masing 15 responden (41,7%). Kesamaan jumlah responden dan kemiripan karakteristik dasar kedua kelompok penting karena memberikan kondisi awal yang relatif sebanding untuk membandingkan perubahan tingkat stres setelah intervensi. Selain itu, hasil uji perbedaan pre-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi

dan kontrol (p=0,978), sehingga perubahan pada post-test lebih dapat diinterpretasikan dalam kaitannya dengan perlakuan yang diberikan.

Keseimbangan karakteristik tersebut penting karena penelitian menggunakan kelompok intervensi dan kontrol. Pada pre-test, mean kelompok intervensi sebesar 23,92 dan kelompok kontrol sebesar 23,89, serta tidak terdapat perbedaan bermakna antar kelompok (p=0,978). Artinya, sebelum terapi diberikan, tingkat stres kedua kelompok berada pada kondisi yang relatif setara. Kondisi awal yang sebanding memberikan dasar yang lebih kuat untuk menilai perubahan setelah intervensi.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan kelompok

Kelompok	n	%
Intervensi	36	50,0
Kontrol	36	50,0
Total	**72**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 36 orang (50%). Pembagian jumlah responden yang seimbang memudahkan perbandingan perubahan tingkat stres antara kelompok yang menerima terapi hipnosis lima jari dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
20–30	31 (86,1)	31 (86,1)
31–35	5 (13,9)	5 (13,9)
Total	**36 (100,0)**	**36 (100,0)**

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden pada kedua kelompok berusia 20–30 tahun, yaitu masing-masing 31 orang (86,1%). Responden berusia 31–35 tahun berjumlah 5 orang (13,9%) pada setiap kelompok. Distribusi usia yang

relatif sama menunjukkan bahwa karakteristik usia kedua kelompok cukup seimbang.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
SD	7 (19,4)	9 (25,0)
SMP	7 (19,4)	6 (16,7)
SMA	15 (41,7)	15 (41,7)
S1	7 (19,4)	6 (16,7)
Total	**36 (100,0)**	**36 (100,0)**

Berdasarkan Tabel 3, pendidikan terakhir yang paling banyak pada kedua kelompok adalah SMA, masing-masing 15 orang. Pada kelompok intervensi, responden berpendidikan SD, SMP, dan S1 masing-masing berjumlah 7 orang; sedangkan pada kelompok kontrol, responden berpendidikan SD berjumlah 9 orang, SMP 6 orang, dan S1 6 orang. Variasi tingkat pendidikan ini menjadi salah satu karakteristik responden yang perlu diperhatikan ketika menafsirkan hasil penelitian.

Tabel 4. Tingkat stres responden sebelum penelitian

Kategori	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Tidak stres	0 (0,0)	0 (0,0)
Stres ringan	5 (13,9)	2 (5,6)
Stres sedang	19 (52,8)	23 (63,9)
Stres berat	12 (33,3)	11 (30,6)
Stres sangat berat	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	**36 (100,0)**	**36 (100,0)**

Berdasarkan Tabel 4, sebelum intervensi sebagian besar responden pada kedua kelompok berada pada kategori stres sedang. Pada kelompok intervensi terdapat 19 responden (52,8%) dengan stres sedang dan 12 responden (33,3%) dengan stres berat, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 23 responden

(63,9%) dengan stres sedang dan 11 responden (30,6%) dengan stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami stres sebelum penelitian dilakukan.

Tabel 5. Perubahan skor tingkat stres kelompok intervensi

Pengukuran	Mean	Median	SD	Min	Max
Pre-test	23,92	25,00	4,292	15	31
Post-test	12,72	12,50	5,332	4	23

Berdasarkan Tabel 5, rata-rata skor stres kelompok intervensi turun dari 23,92 pada pre-test menjadi 12,72 pada post-test, dengan penurunan rata-rata sebesar 11,194 poin. Hasil ini memperlihatkan perubahan skor stres setelah pemberian terapi hipnosis lima jari. Nilai pre-test dan post-test tetap perlu ditafsirkan bersama hasil uji statistik untuk menilai signifikansi perubahan tersebut.

Tabel 6. Perubahan rata-rata tingkat stres kedua kelompok

Kelompok	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih
Intervensi	23,92	12,72	11,194
Kontrol	23,89	23,58	0,306

Berdasarkan Tabel 6, rata-rata skor stres kelompok intervensi menurun dari 23,92 menjadi 12,72, sedangkan kelompok kontrol hanya berubah dari 23,89 menjadi 23,58. Dengan demikian, penurunan pada kelompok intervensi tampak lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan ini selanjutnya dikaji melalui pengujian statistik yang dilaporkan pada bagian pembahasan.

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi awal kelompok intervensi menunjukkan bahwa tingkat stres narapidana sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari masih berada pada kategori sedang. Mean skor stres sebesar 23,92 dengan standar deviasi 4,292 menunjukkan bahwa secara umum responden

mengalami tekanan psikologis yang cukup nyata. Distribusi kategori menunjukkan 19 responden (52,8%) mengalami stres sedang, 12 responden (33,3%) mengalami stres berat, dan 5 responden (13,9%) mengalami stres ringan. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak stres maupun sangat berat. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah yang cukup menonjol pada responden penelitian sebelum intervensi diberikan.

Kondisi tersebut sesuai dengan gambaran masalah yang dijelaskan dalam skripsi, yaitu narapidana menghadapi berbagai stimulus lingkungan yang berpotensi menimbulkan tekanan, seperti hilangnya kebebasan, keterbatasan ruang pribadi, pengawasan petugas, keterpisahan dari keluarga dan teman, perubahan rutinitas, serta kehilangan pekerjaan. Faktor lingkungan seperti kepadatan hunian dan aturan yang ketat juga dapat meningkatkan rasa tertekan dan menyulitkan proses adaptasi (Frederich Ramiga Seputra Gaut et al., 2025). Dengan demikian, tingkat stres sedang yang ditemukan pada sebagian besar responden dapat dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap lingkungan pemasyarakatan yang memiliki tuntutan berbeda dengan kehidupan sebelum menjalani masa pidana.

Selain faktor lingkungan, dukungan sosial dan kondisi psikososial juga dapat memengaruhi stres narapidana. Keterbatasan interaksi dengan keluarga serta ketidakpastian mengenai masa depan, masa hukuman, hubungan sosial, dan kondisi kehidupan setelah bebas dapat menjadi sumber tekanan. Skripsi juga menjelaskan bahwa kemampuan adaptasi dan strategi koping yang berbeda antarindividu menyebabkan respons terhadap situasi lapas tidak selalu sama. Oleh karena itu, intervensi keperawatan tidak hanya diperlukan untuk mengurangi gejala stres, tetapi juga membantu individu mengembangkan respons adaptif terhadap stimulus yang dihadapi.

Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, mean tingkat stres kelompok intervensi turun dari 23,92 menjadi 12,72, atau mengalami penurunan sebesar 11,194 poin. Nilai post-test tersebut masuk kategori tidak stres. Secara kategorik, 20 responden (55,6%) berada pada kategori tidak stres, 10 responden (27,8%)

stres ringan, dan 6 responden (16,7%) stres sedang; tidak terdapat lagi responden dengan kategori stres berat maupun sangat berat. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian intervensi, distribusi tingkat stres bergeser ke kategori yang lebih rendah. Penurunan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik hipnosis lima jari yang mengarahkan responden untuk berada dalam keadaan lebih rileks, memusatkan perhatian, dan membayangkan pengalaman positif. (Yuliana, 2021) menjelaskan bahwa teknik ini membantu mengubah persepsi terhadap stres, sedangkan (Setiawati, 2023) menjelaskan penggunaan tahapan visualisasi pengalaman positif dalam pelaksanaannya. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan (Kurniawan, 2023) yang menunjukkan manfaat teknik lima jari terhadap kondisi psikologis.

Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, terjadi perubahan tingkat stres yang jelas pada kelompok intervensi. Mean skor stres menurun dari 23,92 pada pre-test menjadi 12,72 pada post-test, sehingga terdapat penurunan rata-rata sebesar 11,194 poin. Secara kategorik, 20 responden (55,6%) berada pada kategori tidak stres, 10 responden (27,8%) berada pada stres ringan, dan 6 responden (16,7%) masih berada pada stres sedang. Tidak ditemukan lagi responden dengan stres berat maupun sangat berat. Pergeseran kategori tersebut penting karena menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga pada distribusi tingkat stres responden.

Perubahan distribusi kategori memberikan gambaran yang lebih konkret mengenai manfaat intervensi. Sebelum terapi, tidak ada responden yang berada pada kategori tidak stres dan terdapat 12 responden dengan stres berat. Setelah terapi, tidak ada lagi responden pada kategori stres berat maupun sangat berat. Sebaliknya, lebih dari setengah responden telah berada pada kategori tidak stres. Pergeseran ini menunjukkan bahwa terapi tidak sekadar menghasilkan perubahan kecil pada skor, tetapi diikuti perubahan tingkat keparahan stres pada sebagian besar responden.

Meskipun demikian, enam responden masih mengalami stres sedang setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi psikologis seseorang. Faktor yang masih aktif seperti dukungan keluarga, masalah hukum, lama masa hukuman, hubungan sosial, pengalaman pribadi, dan kemampuan beradaptasi dapat tetap memengaruhi tingkat stres. Karena itu, responden yang belum mencapai kategori tidak stres tetap memerlukan pengkajian keperawatan dan dukungan psikososial lanjutan.

Perubahan tersebut dapat dipahami dari mekanisme hipnosis lima jari yang digunakan dalam penelitian. Teknik ini mengombinasikan relaksasi, pemusatan perhatian, sugesti positif, dan visualisasi pengalaman yang menyenangkan. Dalam SPO penelitian, responden diarahkan untuk memusatkan perhatian melalui sentuhan ibu jari dengan jari-jari lainnya sambil membayangkan pengalaman atau kondisi yang memberikan rasa aman, bahagia, mendapatkan apresiasi, dan berada di tempat yang menyenangkan. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada responden untuk mengalihkan perhatian dari tekanan yang sedang dirasakan menuju pengalaman mental yang lebih nyaman. Secara fisiologis, kondisi relaksasi dapat membantu menurunkan dominasi respons stres dan mendukung aktivasi sistem parasimpatis; sedangkan secara psikologis, fokus perhatian dan sugesti positif dapat membantu membentuk respons yang lebih adaptif terhadap stresor (Suheimi, 2023).

Hasil uji statistik memberikan bukti yang kuat mengenai pengaruh terapi. Pada kelompok intervensi, *Paired Sample T-Test* menunjukkan penurunan mean sebesar 11,194 poin dengan t=24,951 dan p<0,001. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan mean sebesar 0,306 poin dan perubahan tersebut tidak signifikan (p=0,396). Pada pre-test, kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (p=0,978), sehingga kondisi awal kedua kelompok relatif sebanding. Setelah intervensi, mean post-test kelompok intervensi menjadi 12,72, sedangkan kelompok kontrol tetap 23,58. *Uji Independent Sample T-Test* menghasilkan t=-9,258 dengan p<0,001. Rangkaian hasil ini menunjukkan

bahwa perubahan yang lebih besar terjadi pada kelompok yang menerima terapi hipnosis lima jari.

Makna penting dari hasil tersebut adalah adanya perbedaan antara perubahan alami atau perubahan yang terjadi tanpa intervensi khusus dengan perubahan setelah terapi. Kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata hanya 0,306 poin dan tetap berada pada kategori stres sedang. Sementara itu, kelompok intervensi mengalami penurunan 11,194 poin. Perbedaan magnitude perubahan tersebut memperkuat interpretasi bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan kontribusi terhadap penurunan stres dalam penelitian ini.

Besarnya efek juga mendukung hasil uji signifikansi. Nilai Cohen's d sekitar 4,158 pada analisis berpasangan kelompok intervensi dan sekitar 2,182 pada perbandingan post-test antarkelompok menunjukkan ukuran efek yang sangat besar. Walaupun ukuran efek perlu dipahami bersama desain quasi experiment dan karakteristik sampel, kesesuaian antara penurunan mean, perubahan kategori, hasil paired t-test, hasil independent t-test, dan effect size memberikan pola bukti yang konsisten mengenai manfaat terapi.

Dari sisi penerapan keperawatan, terapi hipnosis lima jari memiliki beberapa kelebihan. Teknik ini relatif sederhana, tidak membutuhkan alat khusus, dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat, dan dapat diajarkan sebagai keterampilan relaksasi. Dalam penelitian ini terapi dilakukan secara terstruktur sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Pengulangan yang teratur memungkinkan responden mengenali urutan tindakan, membangun kebiasaan relaksasi, dan memperoleh pengalaman berulang dalam memusatkan perhatian pada stimulus yang menenangkan. Namun, efektivitas terapi tetap dapat dipengaruhi oleh kemampuan konsentrasi, kemampuan membayangkan pengalaman positif, kondisi lingkungan, serta kesiapan psikologis responden. Dalam konteks lapas, suasana yang kurang tenang atau aktivitas lingkungan dapat menjadi hambatan. Hal tersebut dapat membantu menjelaskan mengapa setelah intervensi masih terdapat enam responden dengan stres sedang.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dirangkum dalam skripsi. (Nurhayati et al. 2021) menemukan penurunan stres yang signifikan setelah self-hypnosis lima jari pada mahasiswa keperawatan. (Yanti et al. 2023) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea, sedangkan (Sari et al. 2022) melaporkan penurunan kecemasan melalui relaksasi lima jari pada ibu bersalin. (Kurniawan, 2023) juga melaporkan manfaat hipnosis lima jari pada lansia dengan ansietas. Walaupun karakteristik populasi dan variabel psikologis berbeda, kesamaan mekanisme berupa relaksasi, pemusatan perhatian, sugesti positif, dan pengurangan ketegangan mendukung temuan penelitian ini.

Pada populasi pemasyarakatan, temuan penelitian ini juga konsisten dengan (Rahmawati,2020) yang melaporkan penurunan stres warga binaan setelah teknik relaksasi. (Kurnia Santi et al. 2024) menemukan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan stres tahanan di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandung. Selain itu (Dea, 2024) menemukan pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang. Kesamaan konteks pemasyarakatan dan penggunaan intervensi nonfarmakologis menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi dapat menjadi pilihan pendukung dalam pengelolaan masalah psikologis narapidana.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terapi hipnosis lima jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung. Mean kelompok intervensi menurun dari 23,92 menjadi 12,72 dengan penurunan 11,194 poin dan $p<0,001$. Kelompok kontrol hanya mengalami perubahan 0,306 poin dan tidak signifikan ($p=0,396$). Perbedaan post-test antarkelompok juga signifikan ($t=-9,258$; $p<0,001$).

Bibliografi

Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2023). The effectivness of five-finger hypnosis theraphy to decrease on family's anxiety levels in the intensive care unit. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET), 2*(1), 42–52. https://doi.org/10.58526/jsret.v2i1.38

Ernawati, E., & Masnina, R. (2020). Hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada narapidana di Lapas Narkotika Klas III Samarinda. *Borneo Student Research, 1*(3).

Frederich Ramiga Seputra Gaut, F. R. S., Medan, K. K., & Amalo, H. (2025). Dampak overcrowding terhadap narapidana Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ruteng. *Journal of Administrative and Social Science, 6*(2), 296–310. https://doi.org/10.55606/jass.v6i2.2089

Hapsari Nina Nabilah, H., Hasnida, & Fauzia, R. (2025). Tingkat stres narapidana ditinjau dari vonis hukuman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 4*(1), 1122–1127. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1554

Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada narapidana. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 9*(3).

Insan, I., & P., R. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres narapidana di Lapas Kelas IIA Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan, 5*(1), 24–29. https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1590

Kurnia Santi, K. S., & Wismadi, T. N. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada tahanan di Lapas Narkotika Kelas II A Bandung. *Healthy Journal, 13*(2), 167–175. https://doi.org/10.55222/r3pgq456

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U

Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021). Hipnotis lima jari pada klien ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 9*(3), 297–304.

Meilany, M. (2025). [Sumber mengenai stres dan adaptasi narapidana].

Nurhayati, N., et al. (2021). [Sumber mengenai self-hypnosis lima jari terhadap stres mahasiswa keperawatan].

Pardede, P., Rohana, R., & Sinuhaji, S. (2020). Sumber mengenai dukungan sosial pada narapidana.

Rahmawati, R. (2020). Sumber mengenai teknik relaksasi terhadap stres warga binaan.

Sari, S., et al. (2022). Sumber mengenai relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu bersalin].

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2020). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. [Sumber publikasi].

Setiawati, S. (2023). Sumber mengenai visualisasi pengalaman positif dalam terapi hipnosis lima jari.

Shayan, N. A., Rahimi, A., Waseq, A. M., Dag, O., & Özcebe, H. (2025). Translation, validation and reliability of depression, anxiety, and stress 42 (DASS-42) among Herat University students. *Discover Mental Health, 5*, 199. https://doi.org/10.1007/s44192-025-00335-x

Suheimi, K., Sari, E. P., & Rahmana, F. (2023). Penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 3*(2), 111–118.

Sutri, S. Y., & Kurniawan, Y. (2023). Pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari pada lansia yang mengalami ansietas. *Jurnal Riset Media Keperawatan, 5*(2), 73–77. https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i2.352

Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021*, 5924040. https://doi.org/10.1155/2021/5924040

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan. (2022).

Yanti, F., Matnur, A., & Nurvinanda, R. (2023). Pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu pre operasi sectio cesarea. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences, 4*(2), 105–112. https://doi.org/10.37287/ijnhs.v4i2.2095