

ABSTRAK
EFEKTIFITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI SEBAGAI METODE
REDUKSI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN
TAHFIDZ QUR'AN DI MAN 2 KEDIRI

Alya Tata Riani , Fajar Rinawati

Universitas STRADA Indonesia

alvatata456@gmail.com

Hipnoterapi lima jari merupakan terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah di ambang alam bawah sadar atau keadaan rileks. Kecemasan menjadi permasalahan yang kompleks bagi siswa remaja, yang mana setiap kecemasan seringkali menjadi penghambat bagi siswa untuk mencapai hasil yang optimal, terutama saat menghadapi ujian. Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Sebagai Metode Reduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Tahfidz Qur'an Di Man 2 Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa kelas tahfidz di MAN 2 Kediri yang akan menghadapi ujian hafalan Al-Qur'an. Instrumen penelitian berupa skala kecemasan yang diisi sebelum dan sesudah intervensi terapi hipnosis lima jari. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan siswa setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum terapi termasuk dalam kategori tinggi, dan setelah terapi, kecemasan berkurang menjadi kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan mereka saat menghadapi ujian tahfidz Qur'an.

Terapi hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai metode yang efektif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi situasi ujian, khususnya dalam konteks pendidikan tahfidz. Disarankan agar terapi ini dapat diterapkan secara lebih luas di lingkungan pendidikan dengan siswa yang mengalami masalah kecemasan serupa.

Kata Kunci : Hipnosis, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT
**EFFECTIVENESS OF FIVE FINGER HYPNOSIS THERAPY AS A
METHOD FOR REDUCING STUDENTS' ANXIETY IN FACING THE
TAHFIDZ QUR'AN EXAMINATION IN MAN 2 KEDIRI**

Alya Tata Riani, Fajar Rinawati
STRADA University Indonesia
alvatata456@gmail.com

Five-finger hypnotherapy is a therapy that uses five fingers to help clients change their perception of anxiety, stress, tension, and fear by moving their fingers by receiving commands on the threshold of the subconscious or a relaxed state. Anxiety is a complex problem for adolescent students, where every anxiety often becomes an obstacle for students to achieve optimal results, especially when facing exams. This study was conducted to determine the Effectiveness of Five-Finger Hypnosis Therapy as a Method to Reduce Students' Anxiety in Facing the Quran Memorization Exam at MAN 2 Kediri.

This study uses a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The subjects of the study were students of the tahfidz class at MAN 2 Kediri who were going to face the Al-Qur'an memorization exam. The research instrument was an anxiety scale filled in before and after the five-finger hypnosis therapy intervention. Data analysis was carried out using the Wilcoxon statistical test to determine the difference in anxiety levels before and after therapy.

The results showed that there was a significant decrease in students' anxiety levels after being given five-finger hypnosis therapy. The average level of anxiety before therapy was in the high category, and after therapy, anxiety decreased to the moderate category. These findings indicate that five-finger hypnosis therapy is effective in helping students overcome their anxiety when facing the Qur'an memorization exam.

Five-finger hypnosis therapy can be used as an effective method to reduce students' anxiety in facing exam situations, especially in the context of tahfidz education. It is recommended that this therapy can be applied more widely in educational environments with students who experience similar anxiety problems. **Keywords: Hypnosis, Anxiety, Teenagers**