

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Putu Jovani Mutiarasari
NIM.P17320321063

Penerapan Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Toxic Relationship* Pada Kader PC KMHDI Bogor

i-xv + 102 halaman, 5 BAB, 9 tabel, 7 lampiran

ABSTRAK

Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjukkan masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2019). *Toxic relationship* merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh serta menimbulkan kecemasan bagi para korban. Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. (Masithoha et al., 2023). Hipnotis 5 jari suatu bentuk pengalihan situasi *self hypnosis* yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran (Norkhalifah & Mubin, 2022). Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan terapi hipnotis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada usia dewasa awal akibat *toxic relationship*. Metode penelitian bentuk deskriptif serta menggunakan alat ukur kecemasan *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)*. Studi kasus menggunakan 4 responden yang memiliki kecemasan sedang dan penyajian data dalam bentuk tabel. Hasil studi kasus menunjukkan terdapat penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan dengan rata-rata 31%.

Kata kunci: kecemasan, dewasa awal, *toxic relationship*, terapi hipnotis 5 jari

Daftar Pustaka : 37 Sumber (2018-2023)

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Bandung Ministry of Health Health Polytechnic
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

*Putu Jovani Mutiarasari
NIM. P17320321063*

Application of 5 Finger Hypnosis Therapy to Reduce Anxiety Due to Toxic Relationships in PC KMHDI Bogor Members

i -xv + 102 pages, 5 CHAPTERS, 9 tables, 7 appendices

ABSTRACT

Early adulthood is a term that is now used to indicate the transition period from adolescence to adulthood (Santrock, 2019). A toxic relationship is a relationship between two toxic individuals or groups that is destructive and murderous and causes anxiety for the victims. Anxiety is a person's psychological condition that is full of fear and worry, where feelings of fear and worry about something that is not certain will happen. (Masithoha et al., 2023). 5 finger hypnosis is a form of self-hypnosis situational diversion that can cause relaxation so that it can reduce anxiety, tension and stress from the mind (Norkhalifah & Mubin, 2022). This research aims to determine the application of 5 finger hypnosis therapy to reduce anxiety in early adulthood due to toxic relationships. The research method is descriptive and uses the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) anxiety measuring instrument. The case study uses 4 respondents who have moderate anxiety and presents the data in tabular form. The results of the case study show that there is a reduction in anxiety to mild anxiety with an average of 31%.

Keywords: *anxiety, adults beginning, toxic Relationship, therapy 5 finger hypnosis*

Bibliography: *37 Sources (2018-2023)*