

Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Keperawatan

Jihan Nabila¹, Iskandar², Nur Saadah³

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

³ Program Studi Profesi Ners, Universitas Abulyatama

Keywords :

Addiction, Hipnotis, Smartphone

Kontak :

Iskandar

Email : iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,

Universitas Abulyatama Aceh

Vol 6 No 2 Maret 2024

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>

©2024J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka

dibawah licensi CC BY-NC-4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Abstrak

Smartphone Addiction merupakan pengembangan dari munculnya kecanduan internet yang lebih dahulu. Terapi hipnotis lima jari yaitu sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Hal ini terjadi pada mahasiswa, dimana tingkat kecanduan pemakaian *gadget/handphone* sangat tinggi. yang berdampak gelisah dan susah tidur (*insomnia*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa keperawatan di Banda Aceh. Desain penelitian adalah *quasi experiment* dengan *pretest-posttest control one group design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 759, sampel 52 mahasiswa dengan teknik sampel yaitu *random sampling* dengan dilakukan sistem undi pada nama mahasiswa angkatan tahun 2023. Penelitian ini dilakukan di Universitas Syiah Kuala dan Universitas Abulyatama pada tanggal 23-31 Mei 2023. Analisis data bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon test*. Hasil penelitian didapatkan nilai p value = 0,0000 yang menunjukkan ada perubahan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan terapi hipnotis lima jari terhadap *smartphone addiction*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dilakukan secara mandiri saat merasakan dampak negative dari *smartphone addiction*.

Abstract

Smartphone Addiction is a development of the earlier emergence of internet addiction. Five-finger hypnosis therapy is a technique of diverting a person's thoughts by touching the fingers while imagining things that are pleasant or that one likes. This happens to students, where the level of addiction to using gadgets/cellphones is very high. which results in anxiety and difficulty sleeping (*insomnia*). This research aims to determine the effectiveness of five finger hypnosis therapy for smartphone addiction in nursing students in Banda Aceh. The research design is a quasi experiment with a pretest-posttest control one group design. The population in this study was 759, a sample of 52 students with a sampling technique, namely random sampling. This research was conducted at Syiah Kuala University and Abulyatama University on 23-31 May 2023. Bivariate data analysis used the Wilcoxon statistical test. The results of the research obtained a p value = 0.0000 which shows that there were changes before and after being given five finger hypnosis therapy treatment for smartphone addiction. It is hoped that the results of this research can be carried out independently when experiencing the negative impacts of smartphone addiction.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi adalah suatu hal yang memang tidak dapat dihindari dari kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan beriringan dengan kemampuan pengetahuan. Banyaknya inovasi yang diciptakan untuk memberikan manfaat yang positif bagi kehidupan manusia ke depan. Namun perkembangan inovasi teknologi tidak selamanya memberikan dampak positif bagi penggunaannya, tetapi dapat juga menimbulkan dampak negatif yang kompleks melebihi manfaat dari teknologi itu sendiri (Putra, 2021).

Adapun dampak positif teknologi digital antara lain mempercepat komunikasi dan mempermudah pekerjaan, sedangkan dampak negatifnya antara lain menumbuhkan individualisme, fitnah, dan sikap anti sosial. Sebelum adanya *smartphone*, untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi manusia masih menggunakan peralatan yang sederhana, seperti kentongan sebagai isyarat adanya bahaya, menggunakan burung merpati pos, surat, telegraf sebagai pengirim informasi yang tertulis dan lain sebagainya (Zees, 2021). Selain mahasiswa, hasil penelitian (Iskandar, 2023) pada 41 orang anak tentang dampak gadget pada anak usia sekolah didapat Rata rata anak usia sekolah didesa cot mancang memiliki gadget sendiri dengan persentase 51,2%.

Smartphone memang sangat membantu dalam mengikuti perkembangan zaman. Namun banyak yang belum mengetahui dampak baik dan buruk dari penggunaannya seperti mengurangi minat dalam belajar mahasiswa, bermain dan bersosialisasi dengan orang di sekitarnya. *Smartphone* memang berpengaruh positif bagi mahasiswa, banyaknya media pembelajaran. Namun penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh yang buruk bagi perilaku maupun kemampuan mahasiswa (Zees, 2021).

Smartphone telah menjadi sebagian hidup manusia, bahkan orang-orang tidak bisa dipisahkan dari *smartphone*. Data yang didapat dari *Pew Research Center* menunjukkan bahwa

46% dari pengguna *smartphone* Amerika Serikat mengaku bahwa mereka “Tidak bisa hidup tanpa *smartphone*” Disamping itu, dalam tiga tahun dari tahun 2011-2014, persentase kepemilikan *smartphone* di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat meningkat pesat dari 35% menjadi 64%. Selanjutnya, 15% dari populasi warga Amerika Serikat berumur 18 dan 29 tahun terindikasi ketergantungan pada *smartphone* guna mengakses internet (Peni, 2016).

Aspek kecanduan internet adalah seperti, merasa asik dengan internet, merasa kurang dengan waktu yang digunakan untuk membuka internet, tidak mampu mengurangi penggunaan internet, berulang kali melakukan upaya untuk menghentikan, mengontrol, mengurangi merasa gagal dan merasa gelisah, murung, depresi dan marah saat berusaha menghentikan, dan merasa gelisah saat mengurangi atau menghentikan penggunaan internet. Selanjutnya kehilangan hal-hal yang berharga dan menyenangkan, serta menjadikan internet sebagai pelarian dari masalah, melepaskan suasana hati dan kesepian (Winarti, 2017).

Smartphone addiction merupakan masalah yang terjadi di berbagai tempat termasuk di Asia. Penelitian yang dilakukan oleh Sony, dkk pada 587 siswa di SMA di india menunjukkan sebanyak 53,62% subjek penelitian mengalami *smartphone addiction* tinggi dan sebanyak 33,3% mengalami *smartphone addiction* rendah. Di Indonesia, hal tersebut dapat dilihat pada penelitian yang di lakukan oleh Tarleba, dkk pada 173 siswa SMA di Manado menunjukkan hasil sebanyak 56,1% subjek penelitian mengalami *smartphone addiction* (Fathya, 2020). *Smartphone addiction* juga terdapat di Banda Aceh, beberapa penelitian sebelumnya mengalami *smartphone addiction* pernah dilakukan oleh Mulyana, pada remaja SMA di Banda Aceh yang menunjukkan bahwa sebanyak 32,5% dari 336 sampel penelitian berada pada tingkat resiko tinggi *smartphone addiction* (Mulyana, 2017).

Faktor psikologis yang diduga dapat menimbulkan *smartphone addiction* adalah

rasa khawatir yang berlebihan dapat menyebabkan individu berulang kali memeriksa *smartphone* untuk memperoleh kenyamanan (Kurniawan, 2022). Dampak yang timbul pada *smartphone addiction* seperti merasa sulit tidur, gelisah jika tidak menggunakan *smartphone*, lalai dengan *smartphone*, merasa tidak nyaman jika *smartphone* kehabisan baterai dan menjadikan *smartphone* sebagai hal yang harus selalu ada (Kurniawan, 2022).

Mahasiswa dengan kecanduan bermain gadget jika tidak di tangani akan mengakibatkan mahasiswa mengalami disfungsi sosial, intensitas interaksi langsung dengan mahasiswa lain berkurang, mahasiswa kurang peka terhadap lingkungan sekitar, kualitas interaksi langsung sangat rendah, mahasiswa jarang melakukan komunikasi langsung (tatap muka) dan mahasiswa menjadi konsumtif. Kemudian bagi kesehatan bermain gadget terlalu lama dapat mengakibatkan mata kering, risiko kanker berhubung terlalu sering terpapar radiasi, mengganggu struktur tulang, dan gangguan tidur (Akbari, 2019).

Penanganan terhadap perilaku kecanduan *smartphone* perlu dilakukan mengingat dampak yang buruk. Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan rasa percaya diri serta mengurangi rasa gelisah yang dirasakan. Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecanduan adalah terapi lima jari. Terapi hipnotis lima jari merupakan kegiatan membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami (Putri, 2022).

Kemudian penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yetno Tuti mahasiswa keperawatan Muhammadiyah Malang yang berjudul “Pengaruh Terapi Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten” Hasil penelitian Responden sebanyak 18 orang, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat

perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas sedang dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas berat. Adapun hasil uji statistik didapatkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$). Terapi lima jari merupakan salah satu bentuk *self terapi* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang.

Kegiatan terapi hipnotis lima jari merupakan upaya untuk pengalihan perhatian yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernapasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai. Fenomena *smartphone addiction* juga terdapat di Banda Aceh, beberapa penelitian sebelumnya mengalami *smartphone addiction* pernah dilakukan oleh Mulyana, pada remaja SMA di Banda Aceh yang menunjukkan bahwa sebanyak 32,5% dari 336 sampel penelitian berada pada tingkat resiko tinggi *smartphone addiction*. Fenomena ini juga terjadi pada mahasiswa, dimana tingkat kecanduan pemakaian gadget/handphone yang sangat tinggi. Tak sering juga mahasiswa tidak bisa lepas terhadap gadgetnya yang mengakibatkan gelisah, susah tidur (*insomnia*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang mahasiswa keperawatan 7 dari 10 mahasiswa tersebut mengatakan merasa gelisah jika tidak menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama, dan biasanya mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam/hari. Selanjutnya 3 di antaranya mengatakan masih terkontrol menggunakan *smartphone* setiap harinya. Semakin sering mahasiswa menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dimiliki pada *smartphone*.

Masalah yang ditunjukkan adalah tidak sabar ketika mengalami penundaan, mudah merasa kesal, menjadi marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung dan kelelahan. gelisah itu timbul karena mereka tidak dapat melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing atau melakukan kontak apapun dengan orang lain. Jika hal tersebut terjadi akan dapat

menimbulkan perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone* (Putri, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang mahasiswa keperawatan 7 dari 10 mahasiswa tersebut mengatakan merasa gelisah jika tidak menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama, dan biasanya mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam/hari. Selanjutnya 3 di antaranya mengatakan masih terkontrol menggunakan *smartphone* setiap harinya. Semakin sering mahasiswa menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dimiliki pada *smartphone*. Masalah yang ditunjukkan adalah tidak sabar ketika mengalami penundaan, mudah merasa kesal, menjadi marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung dan kelelahan. gelisah itu timbul karena mereka tidak dapat melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing atau melakukan kontak apapun dengan orang lain. Jika hal tersebut terjadi akan dapat menimbulkan perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan penelitian adalah *pretest-posttest control one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa aktif di program studi ilmu keperawatan universitas syiah kuala dan universitas abulyatama sebanyak 759 terdiri dari 540 mahasiswa universitas syiah kuala dan 759 mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan dilakukan sistem undi pada nama mahasiswa angkatan tahun 2023 sehingga diperoleh sampel sebanyak 52 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada tanggal 23-31 Mei 2023. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Kuesioner yang menggunakan *smartphone addiction scale short version (SAS-SV)*. Cara ukur dengan menyebarkan angket melalui *google form*. Uji statistik digunakan uji Wilcoxon test.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	f	%
1	Asal Institusi		
	S1 Keperawatan Syiahkuala	26	50,0
	S1 Keperawatan Abulyatama	26	50,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	12	19,0
	Perempuan	40	81,0
3	Semester		
	Semester 2	14	26,0
	Semester 4	14	26,0
	Semester 6	12	24,0
	Semester 8	12	24,0
Total		52	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 52 responden sebanyak 26 responden (50,0%) berasal dari Universitas Syiah Kuala, sedangkan 26 responden (50,0%) berasal dari Universitas Abulyatama. Selanjutnya 12 (19,0%) mahasiswa Keperawatan berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 40 responden (81,0%) berjenis kelamin perempuan. Responden terbanyak berasal dari mahasiswa semester 2 dan 4 berjumlah 14 responden (26,0%), sedangkan paling sedikit dari semester 6 dan 8 yaitu 12 responden (24,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian

No.	Variabel	f	%
1	Sebelum diberikan		
	Pengaruh	23	44,2
	Tidak Pengaruh	29	55,8
2	Sesudah diberikan		
	Pengaruh	34	64,5
	Tidak Pengaruh	15	34,6
Total		52	100

Berdasarkan hasil Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan terapi hipnotis lima jari didapatkan bahwa distribusi frekuensi tertinggi berada pada kategori tidak berpengaruh sebanyak 29 responden (55,8%) . Sedangkan sesudah diberikan perlakuan terapi hipnotis lima jari didapatkan bahwa distribusi frekuensi tertinggi berada pada kategori berpengaruh sebanyak 34 responden (64,5%).

Tabel 3. Analisis Bivariat

Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari	Post test –Pre test
Z	-6.056
Asymp.Sig.(2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 3 maka dapat disimpulkan nilai *Sig.P* pre test dan post test bernilai $0.000 < 0,05$ maka H_a diterima artinya terdapat pengaruh efektivitas pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Keperawatan di Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Smartphone addiction

Adiksi smartphone merupakan sebagai bentuk penggunaan dengan waktu yang berlebihan dan melibatkan diri sendiri secara mendalam pada suatu hal yang menjadi ketergantungan, sehingga hilangnya kontrol diri dan munculnya kecemasan psikologis. Istilah dari *smartphone addiction* yaitu perilaku kecanduan terhadap smartphone yang dapat mengakibatkan terjadinya masalah sosial terhadap individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa dari mahasiswa Universitas Syiah Kuala sebanyak 26 responden mengalami tingkat *smartphone addiction* sedang berjumlah 20 orang (81,0%), berat berjumlah 6 responden (19,0%). Sedangkan mahasiswa Universitas Abulyatama menunjukkan bahwa dari 26 responden, mahasiswa yang mengalami tingkat *smartphone addiction* sedang berjumlah 23 orang (82,14%), berat berjumlah 3 responden (17,86%). Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa dari 52 responden, mahasiswa yang mengalami tingkat *smartphone addiction* sedang berjumlah 43 responden, dan berat berjumlah 9 responden.

Pemberian Teknik Hipnoterapi Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya” : penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada

Remaja hari Sabtu tanggal 22 Januari 2022. Penelitian ini diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang bahaya gadget dan melakukan hipnoterapi sebanyak 4 kali pertemuan. Hasil: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 15 remaja. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh remaja selama kegiatan berlangsung, remaja mengajukan pertanyaan saat sesi diskusi dibuka setelah diberikan pendidikan kesehatan dan mengikuti semua sesi teknik hipnoterapi yang diajarkan sampai selesai (Puspitaningrum, 2017).

Smartphone addiction yang dirasakan mahasiswa keperawatan di kota Banda Aceh dikarenakan rendahnya kontrol diri seseorang, Selain kontrol diri, kesepian menjadi faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *smartphone*. Semakin tinggi rasa kesepian seseorang, semakin tinggi tingkat kecanduannya dengan *smartphone*.

Smartphone addiction merupakan salah satu bagian dari kecanduan yang disebabkan oleh teknologi *internet* atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*, karena *internet* dapat menyebabkan kecanduan. Hipnotis 5 jari adalah salah satu teknik yang efektif digunakan dalam penanganan penyimpangan perilaku. *Smartphone addiction* merupakan salah satu penyimpangan perilaku. Mengatasi kecanduan dengan hipnoterapi bisa mempercepat proses menghilangkannya. Hal ini dapat terjadi karena melalui hipnoterapi terapis dapat mengakses informasi secara langsung dilevel bawah sadar.

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam penanganan penyimpangan perilaku. Beberapa kebiasaan buruk yang bisa dihilangkan dengan hipnotis adalah merokok, memakai narkoba, mencuri, berkelahi, minum alkohol, dan *Smartphone addiction*. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Dalam mengatasi

perilaku menyimpang pada remaja dapat menggunakan beberapa teknik dalam hipnoterapi seperti teknik *direct suggestion*, *parts therapy*, dan *regresi* umur.

Dan dari hasil penelitian ini, mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction* merasa gelisah pada saat pembelajaran jika tidak menggunakan *smartphone*. Dengan alasan merasa gelisah, sehingga dari beberapa mahasiswa tetap menggunakan *smartphone* pada saat perkuliahan dan membuat mahasiswa tidak fokus dalam proses belajar mengajar.

1. Efektivitas pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap *smartphone addiction*

Berdasarkan uji statistic yang peneliti lakukan pada nilai post test dan pre test pemberian terapi hipnotis 5 jari pada mahasiswa keperawatan terhadap *smartphone addiction* di dapatkan perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sebab nilai $P/\text{sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$ (0,000). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau terapi hipnotis lima jari terhadap *smartphone addiction*.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Maharani tahun 2021 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang yang berjudul “Pengaruh Terapi 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi 5 jari terhadap *insomnia* pada remaja dengan kecanduan gadget di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang.

Metode Penelitian ini menggunakan desain *Quasy eksperimen* dengan *two group pretest and posttest with control group design*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 46 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Responden penelitian ini remaja dengan kecanduan gadget. Pengukuran *insomnia* menggunakan IRS (*Insomnia Rating Scale*) dan pengukuran kecanduan gadget menggunakan *Smartphone Addiction Scale*. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil:

Ada pengaruh antara terapi 5 jari sebelum dan sesudah pada remaja dengan *insomnia*, p value 0,000.

Kemudian penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yetno Tuti mahasiswa keperawatan Muhammadiyah Malang yang berjudul “Pengaruh Terapi hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi terapi lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan rancangan penelitian *One group Pre test-Post test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi terapi lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hasil penelitian Responden sebanyak 18 orang, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas sedang dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas berat. Adapun hasil uji statistik didapatkan hasil $p=0,000$ ($p < 0,05$). Terapi lima jari merupakan salah satu bentuk *self terapi* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Salsabila Intimasi yang berjudul “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik bibliotherapy untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Martapura” Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pre-experimental one group pretest posttest. Desain ini dipilih karena paling sesuai dengan variabel penelitian. Dari analisis hasil penelitian menggunakan metode wilcoxon signed rank test, diperoleh hasil negative rank $N=3$ dengan mean 3,67 dan positive rank $N=5$ dengan mean 5,00. Hasil tes statistik berdasarkan negative rank dengan $Z=-0,981$ dan signifikansi $0,326 > 0,05$ H_1 ditolak dan H_0

diterima. Kesimpulan yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik bibliotherapy yang telah dilakukan tidak efektif untuk mengurangi smartphone addiction pada siswa.

Menurut asumsi peneliti banyak mahasiswa, atau remaja saat ini tidak menggunakan *smartphone* dengan baik dan benar sehingga dapat menyebabkan kecanduan, diakibatkan terbiasa menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan kesepian dan lain lain. Maka dengan adanya terapi hipnotis lima jari sangat membantu menurunkan kecanduan, kecemasan, dan gangguan tidur pada remaja yang mengalami kecanduan *smartphone*, karena dapat memberikan sensasi rasa aman dan nyaman dalam memulai kegiatan serta istirahat tidur dan dapat memberikan rileks pada pikiran.

Terapi lima hipnotis jari juga sangat praktis dan dapat dilakukan secara mandiri. Terapi hipnotis lima jari tidak dapat menghilangkan dari kecanduan tetapi dapat mengalihkan kita agar merasa rileks dan terhindar dari kecanduan, kecemasan, dan gangguan tidur saat mengalami *smartphone addiction*.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji statistic yang peneliti lakukan pada nilai post test dan pre test pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa keperawatan di Banda Aceh on di dapatkan perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau terapi hipnotis lima jari terhadap *smartphone addiction*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah penelitian. Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan ataupun motivasi ke pada penulis. Kepada Bapak Ns. Iskandar, M.Kep. sebagai pembimbing I dan Ibu Ns. Nursa'dah, M.Si. selaku pembimbing II yang

telah bersedia membimbing dalam melakukan penelitian ini. Kepada mahasiswa Universitas Syiahkuala dan Universitas Abulyatama yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Akbari. S. (2019). *Dampak Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa*. 1-82.
- Fathya. R. (2020). *Level of Smartphone Addiction on Banda Aceh Society*.
- Iskandar. I. Iqbal. M. Riza. S. & Rosita. A. (2023). Bahaya Dan Dampak Gadget Pada Kesehatan Anak Usia Sekolah Di Desa Cot Mancang Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar. *Jurnal Abdimas Unaya*, 4(1), 12-2.
- Kurniawan. (2022). Depresi dan kecemasan dengan smartphone addiction pada coass program studi pendidikan dokter Di Bali. *Jurnal Kedokteran*, 3(3):22-34.
- Mulyana. S. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2):102-1.
- Peni. (2016). *Situs pornografi pada siswa kelas X di SMK Ketintang Surabaya*. 12-18.
- Puspitaningrum.E.M. (2017). Hubungan frekuensi hemodialisis dengan tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. 2018; *Jurnal Kesehatan*, 7(2):1-7.
- Putra.dkk. (2021). Hubungan Perilaku Penggunaan Internet Terhadap Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Kota Denpasar. *Coping Community Publ Nurs.*, 9(5):539.
- Putri.A.R. (2022). Penerapan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Keperawatan.*, 1(23):32-3
- Winarti. A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(1):51-57.
- Zees.R.F. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. *Jurnal Poltekkes Manado.*, 131-138.