

PENGARUH TEHNIK FOKUS LIMA JARI TERHADAP MASYARAKAT YANG MENGALAMI KECEMASAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Linda Dwi Novial Fitri ¹

¹Rumah Sakit Jiwa Atma Husada Mahakam Jalan Kakap No 23, Sungai Dama, Kec. Samarinda Ilir, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75115

E-mail: linda_dnf@yahoo.com, lindadwinovial@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang sangat luas terhadap seluruh tatanan kehidupan masyarakat. Dampak negatif yang dirasakan oleh masyarakat dari bencana ini pun mengarah kepada perubahan kondisi kesehatan baik fisik maupun mental. Salah satu masalah perubahan kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat selama masa pandemi yaitu kecemasan. Masyarakat cemas saat harus berada di rumah saja, mereka takut saat beraktivitas apalagi harus menjalani isolasi mandiri di rumah. Hal ini memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kualitas kesehatan mental masyarakat. Perasaan cemas perlu dikelola secara tepat agar mampu meningkatkan ketahanan fisik seseorang. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik fokus lima jari. Teknik ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan sehingga memberi pengaruh relaksasi bagi seseorang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengalisis pengaruh teknik fokus lima jari terhadap kecemasan yang dialami oleh masyarakat selama masa pandemi COVID-19. **Metode:** Metode yang dipergunakan yaitu mixed method dengan desain eksplanatori. One group pre dan post-test desain untuk mengetahui pengaruh teknik fokus lima jari terhadap kecemasan kemudian dilanjutkan dengan wawancara mendalam untuk mengetahui fenomena yang dialami oleh para responden. Sampel sebanyak 42 orang dengan teknik accidental sampling dan dilanjutkan dengan wawancara kepada 10 partisipan dengan kriteria inklusi usia diatas 15 tahun dan melakukan konsultasi melalui media online. Instrumen yang dipergunakan untuk mengukur kecemasan yaitu HARS. **Hasil:** Penelitian dilakukan secara daring dalam kurun waktu 1 tahun (September 2020-September 2021). Hasil t test menunjukkan p value ($0.000 > 0.05$) dengan beda mean sebesar (36.500 – 32.500) artinya ada pengaruh teknik fokus lima jari terhadap penurunan kecemasan masyarakat selama masa pandemi COVID-19. Hasil wawancara diperoleh empat tema yaitu: ketenangan pikiran, perasaan bahagia, perilaku lebih sehat, kepercayaan diri meningkat. **Kesimpulan:** Teknik fokus lima jari dapat dipergunakan untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh masyarakat yang berdampak terhadap bencana alam atau pandemi.

Kata Kunci: teknik fokus lima jari, kecemasan, masyarakat, pandemi covid-19

Pendahuluan

Pandemi covid-19 merupakan bencana biologis yang dapat menjadi salah satu sumber stress bagi kehidupan seseorang. Bencana ini memberikan dampak terhadap adanya perubahan diberbagai aspek kehidupan masyarakat secara luas. Hal ini juga terkait dengan adanya perubahan pada aspek kesehatan khususnya psikologis yang dapat dialami oleh setiap orang dalam menghadapi suatu stresor. Bukan saja secara individual namun saat ini seluruh dunia sedang mengalami kegelisahan secara mental dalam menghadapi bencana pandemi ini. Masyarakat di seluruh lapisan dunia saat ini tengah menderita dan terkonfirmasi positif covid-19, dan secara

statistik kurvanya terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu.

Mengutip pernyataan dari Nursaadah (2021) yang menyatakan bahwa WHO telah menyepakati bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental merupakan dua unsur yang sama-sama harus diseimbangkan untuk mencapai kesehatan holistik. Pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini tidak hanya kesehatan fisik yang perlu diperhatikan tetapi juga kesehatan mental. Masa pandemi covid-19 yang merubah tatanan kehidupan manusia dapat mendatangkan tekanan psikologis, apabila tekanan itu tidak dapat dikelola dengan baik dapat memicu stress. Ketidakpastian akan

berbagai hal pada situasi pandemi seperti kapan pandemi berakhir, pekerjaan, pendidikan, relasi sosial dan hal lainnya memicu tekanan yang dapat berakibat stress.

Perubahan secara dinamis terkait aturan dan tatanan dari pemerintah untuk mengurangi dampak negatif pandemi juga memberikan tekanan tersendiri secara mental bagi setiap orang. Bencana pandemi ini memberikan berbagai tekanan yang terus menerus sehingga menyebabkan seseorang menjadi stress. Kondisi stress akan memicu terjadinya kecemasan terhadap kejadian yang akan dialami selama dalam masa bencana. Menurut Stuart Sundeen (2017) kecemasan dapat berlanjut kearah perubahan status kesehatan jiwa akibat takut dan khawatir mengenai terjadinya suatu hal yang akan menimpa kehidupan dan berlanjut secara terus menerus dalam diri seseorang.

Banyak penyintas (orang yang telah sembuh) dari covid-19 kemungkinan berisiko lebih besar mengalami penyakit mental. Berdasarkan penelitian para psikiatri satu dari lima penyintas covid-19 yang mengalami penyakit mental. Dari penelitian tersebut ditemukan 20% dari mereka yang terinfeksi covid-19 terdiagnosis dengan gangguan kejiwaan dalam waktu 90 hari. Kecemasan, depresi, dan insomnia adalah gejala paling umum di kalangan pasien covid-19 yang telah pulih. Para peneliti juga menemukan risiko demensia, yaitu kondisi penurunan daya ingat, menjadi lebih tinggi secara signifikan (The Lancet Psychiatric, 2021).

Kecemasan menjadi salah satu hal yang sangat dirasakan oleh masyarakat selama dalam masa pandemi covid-19. Survei yang dilakukan oleh Borneo Mental Health Nursing (BMHN) dalam periode satu tahun (2020-2021) diperoleh hasil bahwa 100% klien yang melakukan konsultasi secara online mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangatlah memerlukan dukungan secara psikologis agar kondisi mental mereka tetap seimbang saat menghadapi bencana pandemi covid-19 seperti saat ini. Keseimbangan aspek psikologis sangatlah diperlukan agar seseorang tetap mampu secara harmonis dan produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya.

BMHN sebagai salah satu media praktik mandiri keperawatan yang bertujuan untuk memberikan dukungan mental dan psikologis terhadap masyarakat yang berdampak covid-19 terutama di wilayah Kota Samarinda. Teknik dukungan yang diberikan melalui konsultasi secara online dengan WhatsApp. Hal ini sesuai dengan pedoman IASC MPHSS (2020) yang menyatakan bahwa lingkungan perlu memberi perlindungan dan salah satu caranya adalah dengan adanya nomor telepon khusus bisa menjadi alat efektif untuk mendukung anggota masyarakat yang khawatir atau tertekan. Staf/sukarelawan nomor telepon khusus harus dipastikan mendapat pelatihan dan pengawasan DKJPS (mis. pertolongan pertama psikologis) dan informasi terbaru tentang wabah COVID-19 agar tidak merugikan peneleponnya Contoh: WeChat, WhatsApp, media sosial dan bentuk lain teknologi dapat menjadi tempat kelompok dukungan/menjaga dukungan sosial, terutama bagi yang terisolasi.

Bentuk dukungan yang dapat diberikan yaitu membantu mereka agar mampu mengelola kecemasan yang dialami. Satu Tindakan yang dapat dilakukan yaitu teknik fokus pada lima jari. Tujuan dari Tindakan ini adalah pencapaian kondisi pikiran yang lebih rileks dan perasaan tenang sehingga mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan yang dialami seseorang. Selain itu juga teknik ini mampu mempengaruhi saluran pernafasan, jantung, sistem otot, serta membuat seseorang lebih fokus serta lebih nyaman. Hal ini karena adanya neurotransmitter dalam otak yang akan ditimbulkannya yaitu hormon relaksasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Rizkiya, Livana & Susanti (2018 dalam Wahyuningsih & Hidayati, 2019) bahwa tujuan hipnosis lima jari adalah untuk mengurangi ansietas yang dirasakan oleh klien sehingga dapat menurunkan tingkat ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan, mengurangi nyeri, dan mengurangi tingkat kecemasan.

Teknik fokus lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari

mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Mahoney, 2007 dalam Hastuti dan Arumsari, 2016). Hal ini memberikan efek yang sangat positif pada kondisi ketenangan mental yang akan dialami seseorang. Efek relaksasi yang diperoleh seseorang setelah melakukan hipnosis lima jari sangatlah berpengaruh terhadap kualitas pikirannya. Karena efek ketenangan yang dirasakan serta pikiran yang menjadi lebih fokus, maka hal inilah yang akan menjadikan seseorang lebih mampu bertahan saat menghadapi situasi yang menegangkan.

Selanjutnya menurut Setyowati (2010 dalam Wahyuningsih & Hidayati, 2019) bahwa hipnosis lima jari merupakan rencana yang terorganisasi untuk membimbing tubuh dan jiwa berespon terhadap perintah verbal dengan cepat dan efisien untuk tenang dan kembali pada kondisi seimbang dan normal, bertujuan untuk menstabilkan hemodinamik (TD, RR, dan N), menurunkan sistem saraf simpatis, metabolisme, meningkatkan kerja parasimpatis. Kondisi tersebut membuktikan relaksasi fokus lima jari dapat memberikan perasaan rileks, nyaman, ketenangan, mengurangi cemas serta dapat menurunkan ketegangan .

Metode

Metode yang dipergunakan pada penelitian ini adalah mixed method dengan desain eksplanatori. One group pre dan post test desain dengan uji paired t-test. Sampel sebanyak 42 responden dengan tehnik accidental sampling dan dilanjutkan dengan wawancara mendalam kepada 10 partisipan dengan tehnik snowball sampling. Kriteria inklusi yaitu responden berusia diatas 15 tahun dan melakukan konsultasi melalui media online di praktik mandiri keperawatan BMHN Samarinda serta mengalami kecemasan karena ada anggota keluarga yang terkonfirmasi positif covid-19. Instrumen yang dipergunakan untuk mengukur kecemasan yaitu HARS. Waktu penelitian selama satu tahun (September 2020-September 2021).

Hasil

Table 1.
 Karakteristik Responden (n= 42)

Karakteristik responden	f	%
Usia		
16–19 tahun	5	11,9
20–60 tahun	37	88,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	28,57
Perempuan	30	71,43

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan bahwa usia responden mayoritas di rentang usia dewasa dan produktif yaitu sebanyak 37 (88,1%). Hal ini menunjukkan bahwa pada rentang usia ini selama pandemi covid-19 tentunya melakukan aktivitas bekerja di luar rumah karena aspek perekonomian mereka tetap harus dipertahankan, sehingga mereka lebih rentan terpapar covid-19 walaupun sudah menerapkan protokol kesehatan. Kemudian untuk jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 30 (72,43%). Hal ini menunjukkan bahwa wanita memiliki resiko lebih tinggi mengalami kecemasan dibanding laki-laki karena selama masa pandemi wanita memiliki beban rumah tangga yang lebih besar dibanding laki-laki seperti mengasuh anak, mendampingi anak belajar, ditambah dengan aktivitas pekerjaan diluar rumah bagi mereka yang punya peran ganda.

Tabel 2.
 Data Kecemasan Responden (n= 42)

	Mean	Median	SD	CI 95% Lower-Upper	Minimum-Maximum
Pre Test	36,71	38	7,055	34,52-38,91	24-50
Post Test	32,24	33	7,105	30,02-34,45	20-46

Berdasarkan hasil data secara univariat pada table 2 dapat dilihat bahwa rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 36,71 ini

menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan pada rentang berat (28-41). Setelah diberikan terapi fokus lima jari, maka rata-rata kecemasan mengalami penurunan dan menjadi 32,24 walaupun angka ini masih berada pada rentang kecemasan berat. Jika dilihat pada median kecemasan terjadi penurunan sebesar 5 poin antara sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Table 3.
 Rata-rata Perbedaan Kecemasan Responden (n=42)

	Mean	SD	SE
Pre dan Post Test	4,476	2,075	0,320

Hasil uji statistik menggunakan paired t-test dapat dijelaskan bahwa perbedaan rata-rata penurunan kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi sebesar 4,476 poin. Selanjutnya dengan p value=0,00 (> 0,05) dengan nilai t hitung 13,982 lebih besar dari nilai t table 1,682 artinya ada pengaruh secara signifikan pemberian tehnik fokus lima jari terhadap penurunan kecemasan yang dialami masyarakat di Kota Samarinda selama masa pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan terhadap 10 partisipan diperoleh empat tema yaitu: **ketenangan pikiran (1), perasaan bahagia (2), kepercayaan diri meningkat (3), perilaku lebih sehat (4).**

Pada tema pertama: diperoleh tiga kategori yang meliputi berpikir lebih terfokus, berpikir lebih simpel, berpikir lebih positif. Beberapa kata kunci yang disampaikan partisipan "...saya jadi bisa fokus saat memikirkan satu masalah (sambil berurai airmata), sebelumnya semua masalah saya pikirkan (senyum-senyum)...". Partisipan lainnya mengatakan bahwa "...saya lebih cepat dalam menghentikan pikiran yang macam-macam (tertawa

sumringah)...". Berikut kata kunci lainnya "...setelah diberikan terapi saya dapat mengambil hikmah dari semua masalah saya (menangis)."

Pada tema kedua: diperoleh empat kategori yang meliputi perasaan nyaman, perasaan damai, perasaan tenang, menjadi lebih sabar. Partisipan menyampaikan bahwa "...rasanya lebih enak (memegang dadanya dan tertawa)...". Selanjutnya kata kunci yang didapat yaitu "...merasa damai, nikmat sekali rasanya (tertunduk memegang kedua tangannya dan tersenyum)...". dan "...rasanya lebih tenang dan senang".
 dan Usung terus jadi lebih bisa bersabar (ekspresi senang) 13,982 41 0,00

Pada tema ketiga diperoleh empat kategori lebih suka berbagi dengan orang lain, mempunyai keinginan menolong, merasa hidup lebih berharga, mampu mengambil keputusan. Pernyataan partisipan diantaranya "...saya coba bagikan cara yang sudah diajarkan (tersenyum malu-malu)...". Kata kunci berikutnya "...ternyata saya bisa membantu orang lain dengan cara yang diajarkan...". Selanjutnya partisipan juga menyampaikan "...hidup ini terasa indah dan berharga serta suatu anugerah dari Sang Kuasa...". Pernyataan lainnya "...saya lebih bisa mengambil keputusan dan percaya diri..."

Pada tema keempat diperoleh tiga kategori yang meliputi dapat membedakan emosi negatif dan positif, mengetahui cara mengelola emosi negatif, dapat menyalurkan hobi baru. Kata kunci yang disampaikan partisipan yaitu "...setelah diberikan terapi saya jadi mampu membedakan adanya emosi baik dan buruk (tertunduk, ekspresi malu-malu)...". Selanjutnya dinyatakan juga bahwa "...ternyata ada cara yang sederhana dan mudah untuk dilakukan (ekspresi senang) dan...". Selain itu juga partisipan menyatakan bahwa "...setelah di terapi saya bisa melakukan beberapa hobi yang selama ini tidak pernah saya lakukan (tertawa, bahagia)..."

Pembahasan

Data demografi menunjukkan bahwa usia responden mayoritas berada pada rentang usia dewasa dan produktif. Pada rentang usia ini, mereka harus tetap bekerja walaupun terdapat aturan selama covid 19 harus kerja dari rumah, namun tidak semua responden memiliki jenis pekerjaan yang memungkinkan mereka mampu mematuhi aturan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara bahwa sebanyak 10 partisipan menyatakan perasaan cemas yang mereka alami dikarenakan mereka tetap harus mampu mempertahankan kondisi perekonomian keluarga, walaupun suasana diluar rumah sedang tidak aman. Bagaimanapun mereka tetap harus menjalankan kewajiban secara ekonomi sebagai bentuk tanggung jawab mereka terhadap keluarga, Kondisi semacam ini telah memberikan tekanan tersendiri bagi mereka yang memang harus tetap bekerja di luar rumah. Hal ini selaras dengan ungkapan dari IASC MPHSS (2020) bahwa dalam kondisi bencana covid-19 atau wabah lainnya, wajar jika orang merasa tertekan dan khawatir. Respons umum dari orang-orang yang terdampak (baik secara langsung atau tidak) antara lain: takut kehilangan mata pencaharian, tidak dapat bekerja selama isolasi, dan dikeluarkan dari pekerjaannya.

Data jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas yang mengalami kecemasan adalah perempuan. Perempuan dengan segala kelebihan dan keterbatasannya tentunya memiliki daya pertahanan diri yang berbeda pada saat pandemi covid 19 ini. Mereka yang memiliki peran ganda tentu akan memikul beban sosial, ekonomi dan psikologis yang lebih besar dikarenakan mereka tetap harus bekerja. Sementara beban pengasuhan anak yang sekolah atau belajar dari rumah pun akan menjadi beban tambahan baru bagi mereka. Permasalahan psikologis tentu akan lebih rentan dialami oleh kaum perempuan disaat pandemi ini. Mereka yang memiliki anggota keluarga yang terkonfirmasi covid-19 maka yang akan memiliki inisiatif untuk melakukan konsultasi ke pelayanan kesehatan juga sebagian besar adalah dari para kaum ibu. Hal ini didukung pula dengan hasil wawancara pada 10 partisipan yang menyatakan bahwa kami para perempuan lebih banyak mengambil

inisiatif untuk mencari bantuan pada saat ada anggota keluarga yang positif covid-19. Berikut kutipan pernyataan mereka "...kami lebih sibuk dari hari-hari biasa karena semua hal sepertinya dibebankan kepada kami...".

Pernyataan dari Nursaadah (2021) terkait dengan adanya perubahan psikologis bagi perempuan selama masa pandemi covid 19 yaitu secara biologis perempuan mengalami perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron, hal ini mempengaruhi sistem saraf yang mempengaruhi suasana hati dan beresiko mengalami gangguan kesehatan mental. Multi peran yang diemban oleh perempuan apalagi pada situasi pandemi covid-19 seperti saat ini turut menjadi penyebab perempuan rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Tuntutan dan penilaian dari lingkungan sosial turut mempengaruhi rentannya perempuan mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan hasil kajian cepat survey ketahanan keluarga di masa pandemi covid-19 yang dilakukan oleh IPB dari 66% responden perempuan yang sudah menikah menunjukkan bahwa gangguan psikologis yang paling banyak dialami adalah mudah cemas dan gelisah 50,6%, mudah sedih 46,9%, dan sulit berkonsentrasi 35,5%.

Hasil statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi fokus lima jari yang diberikan pada masyarakat berdampak covid-19 ternyata memberikan efek secara positif terhadap penurunan masalah kecemasan yang dialami. Hal ini didukung dengan adanya data sebelum dan setelah diberikan intervensi menunjukkan ke arah data normal sesuai hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden yang diberikan tehnik fokus lima jari mengalami penurunan kecemasan dengan rata-rata menurun 4,476 poin. Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Jenita (2008) seperti dikutip oleh Marbun, Padede & Pratama (2019) yang menyatakan bahwa hipnotis lima jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hasil penelitian ini juga didukung dengan adanya pernyataan dari partisipan yaitu "...setelah diberikan terapi pikiran jadi lebih

bisa fokus, rasanya beban dalam dada ini jadi lega/plong, lebih tenang, lebih enak, damai rasa dihati, hidup ini mudah dan indah ternyata dan semua ini anugerah...”.

Hal ini didukung pula dengan pendapat dari Wijayanti (2016 dalam Wahyuningsih & Hidayati, 2019) yang menyatakan bahwa peningkatan pada pemikiran positif terhadap pribadi, integritas diri, mekanisme koping dan tanggapan emosi positif, pertahanan diri dan rasa ketenangan serta menurunkan kerja saraf simpatis yang dapat meminimalkan sekresi hormon norepinefrin-katecolamin, vasodilatasi dan vaskularisasi pembuluh darah meningkat membuat emosi menurun diciptakan seseorang dengan pemikiran positif, perasaan berserah diri, lingkungan yang tenang dan posisi yang rileks saat melakukan hipnosis lima jari. Hasil penelitian tersebut dikarenakan teknik fokus lima jari ini memberikan efek rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya.

Kesimpulan

Terapi fokus lima jari memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh masyarakat yang berdampak covid-19. Terapi ini memberikan ketenangan dalam pikiran dan lebih fokus, memberikan rasa rileks, rasa bahagia, rasa damai dalam hati, merasa lebih berharga, merasa bahagia. Relaksasi yang dihasilkan dari efek terapi secara langsung akan menstimulasi pengeluaran hormon endorfin sebagai hormon yang menyenangkan. Perasaan senang timbul karena telah terpenuhinya kebutuhan dasar yaitu rasa aman dan nyaman. Jika kebutuhan tersebut telah terpenuhi, maka tingkatan kebutuhan untuk penghargaan serta aktualisasi diri pun akan dengan mudah segera dicapai. Efek dari terapi fokus lima jari dapat diterapkan pada semua individu yang mengalami dampak dari suatu bencana baik alam maupun non alam.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada seluruh responden beserta keluarganya serta

partisipan yang telah bersedia dilakukan perekaman data untuk kepentingan penelitian. Peneliti juga menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada civitas akademika ITKes Wiyata Husada Samarinda khususnya Prodi Keperawatan yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk terus berkarya.

Referensi

- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients. *Padjadjaran Nursing Journal*, 6. <https://doi.org/10.24198/jkjp>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten. *Jurnal Motorik Vol.10. Nomor 21, Agustus 2015*.
- Juniarti, H., Rizona, F., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, P. (2020). *The effect of five fingers technique on anxiety of breast cancer patients undergoing chemotherapy at the central public hospital of dr. Mohammad hoessin*. <https://www.researchgate.net/publication/339166227>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Edisi 5. Dinamika Perubahan rumah Tangga Selama Masa COVID-19*. KP2020_17.06. <http://komnasperempuan.go.id>.
- Marbun, S.A. Pardede, J.A, & Perkasa, S. I. (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).
- Simanjuntak, V.G, Pardede, J.A, Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). *Journal of Community Engagement in Health Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari*. 4(1). <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114>
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hynosis 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>.
- The Lancet Psychiatri. (2021). *COVID-19 and Mental Health*: Volume 8, Issue 2, P87, February 01, 2021.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00005-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00005-5).
- Vebiyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19, Juli 2020. 69-74. WHO. (2020). Survei Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19. <https://www.halodoc.com>.
- Wahyuningsih, E., Hidayati, E., Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, F., Muhammadiyah Semarang, U., Kedung Mundu Raya No, J., Tembalang, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2019). Hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada pasien diabetes mellitus. In *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* (Vol. 9).