

Intervensi Komunitas Berbasis Leaflet Sebagai Upaya Pengendalian Kecemasan Sosial Melalui Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Mahasiswa di Kos Mega

**Antonia Viany Gale¹, Maria Alfonsia Deran Duli², Putri Mey Mira Bunga³,
Veronika Advenia Dade⁴, Christina R. Nayoan⁵, Marni Marni⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received : 24 Juni 2026, Revised : 3 Juli 2026, Published : 9 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Antonia Viany Gale

E-mail: marsyalamapaha@gmail.com

Abstrak

Kegiatan intervensi komunitas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa penghuni Kos Mega mengenai kecemasan sosial serta cara penanganannya melalui terapi hipnosis lima jari. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan pendekatan kelompok kecil yang didukung media leaflet sebagai alat bantu edukasi, melibatkan 10 responden mahasiswa yang tinggal di Kos Mega, Kota Kupang. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang signifikan, yakni dari 81 pada pre-test menjadi 95 pada post-test dengan selisih peningkatan sebesar 14 poin. Seluruh peserta (100%) berhasil mencapai kategori pengetahuan baik dengan skor ≥ 80 , melampaui target yang ditetapkan sebesar 70%. Disimpulkan bahwa penggunaan media leaflet yang dikombinasikan dengan metode ceramah kelompok kecil terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kecemasan sosial dan terapi hipnosis lima jari sebagai upaya pengendaliannya.

Kata kunci – kecemasan sosial, mahasiswa, terapi hipnosis lima jari

Abstract

This community intervention aimed to increase the knowledge of students living in Kos Mega regarding social anxiety and how to overcome it through five-finger hypnosis therapy. The method used was a lecture with a small group approach supported by a brochure as an educational tool, involving 10 student respondents living in Kos Mega, Kupang City. Evaluation was conducted through a pre-test and post-test to measure changes in participants' knowledge levels before and after the intervention. The results showed a significant increase in the average knowledge score, namely from 81 in the pre-test to 95 in the post-test, with a difference of 14 points. All participants (100%) successfully achieved the good knowledge category with a score of ≥ 80 , exceeding the set target of 70%. It was concluded that the use of the leaflet combined with the small group lecture method proved effective in increasing students' understanding of social anxiety and five-finger hypnosis therapy as a way to control it.

Keywords - social anxiety, students, five finger hypnosis therapy

How To Cite : Gale, A. V., Duli, M. A. D., Bunga, P. M. M., Dade, V. A., Nayoan, C. R., & Marni, M. (2026). Intervensi Komunitas Berbasis Leaflet Sebagai Upaya Pengendalian Kecemasan Sosial Melalui Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Mahasiswa di Kos Mega . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(5), 2059 - 2065. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4677>

Copyright ©2026 Antonia Viany Gale, Maria Alfonsia Deran Duli, Putri Mey Mira Bunga, Veronika Advenia Dade, Christina R. Nayoan, Marni Marni

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, gelisah, atau khawatir yang dapat berlangsung dalam jangka waktu singkat maupun lama (Oktamarin et al., 2022). Kondisi ini merupakan respons emosional yang normal dan sering dialami oleh remaja dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Individu yang mengalami kecemasan sosial dapat menunjukkan gejala fisik dan psikologis berupa rasa takut, keringat berlebih, wajah memerah, gemetar, serta adanya kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, seperti dianggap tidak menarik atau kurang kompeten (Mundinamani et al., 2022).

Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang dapat menyebabkan kerentanan untuk mengalami kecemasan sosial. Secara umum, terdapat beberapa internal yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial, yaitu: konstrual diri (self-construal), identitas diri (self-identity), ketakutan akan evaluasi negatif, cara berpikir, kepribadian introvert dan kesepian (Nie et al., 2025). Selain dipengaruhi oleh faktor internal, kecemasan sosial juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor ini berkaitan dengan berbagai pengaruh dari lingkungan yang dapat membentuk cara individu memandang dan merespons situasi sosial. Faktor eksternal sendiri meliputi kurangnya dukungan sosial, tekanan akademik dan lingkungan, perbedaan dan adaptasi budaya (Yuniar et al., 2025), gaya hidup digital serta stigma dan tekanan sosial (Guo et al., 2025).

Data WHO yang dirilis pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 301 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan dan perempuan memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yakni sebesar 4.863 per 100.000 penduduk (Javaid et al., 2023). Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja di Indonesia. Berdasarkan data Surveymeter tahun 2020, sebanyak 58% masyarakat Indonesia mengalami gangguan kecemasan (Survey METER, 2020). Selanjutnya, data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 47,7% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Selain itu, hasil survei National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan, dalam kurun waktu 12 bulan terakhir (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok remaja akhir yang sangat rentan mengalami gangguan kecemasan tersebut akibat dari transisi fase kehidupan yang drastis kehidupan sebagai mahasiswa menuntut kemandirian yang tinggi, terutama bagi mereka yang memilih untuk merantau dan tinggal di rumah kos. Mereka dituntut mandiri untuk mengelola beban akademik yang berat sekaligus beradaptasi dengan lingkungan baru yang asing (Lestarina & Purwantini, 2023). Kecenderungan stres pada mahasiswa juga dapat dilihat dari dampaknya. Dampaknya yaitu mahasiswa dapat mengalami kemunduran kelulusan atau tidak lulus, penurunan kemampuan akademik bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi dan penurunan kemampuan penyelesaian masalah (Ambarwati et al., 2019). Kondisi ini diperparah oleh munculnya rasa kesepian, dimana rasa kesepian terbukti secara signifikan dapat memperparah stress yang akhirnya menjelma menjadi gejala kecemasan sosial (Fathoni & Listiyandini, 2021). Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan yang terus menumpuk selama masa perkuliahan ini dapat menghambat potensi akademis dan mengganggu produktivitas harian secara signifikan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan di Kos Mega, ditemukan fenomena di mana Sebagian besar mahasiswa penghuni kos menunjukkan gejala kecemasan sosial yang dipicu oleh besarnya tekanan akademik kuliah. Beban tugas yang menumpuk dan tuntutan performa akademis membuat mereka tertekan. Oleh karena itu, intervensi berbasis media *leaflet* di Kos Mega ini menjadi sangat krusial agar tekanan akademik yang dihadapi para penghuninya tidak

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial yang lebih berat dan mengganggu stabilitas psikologis mereka.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 17 Juni 2026, di Kos Mega Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Adapun materi yang disampaikan meliputi pengertian kecemasan sosial, gejala, penyebab, dan dampak kecemasan sosial, serta manfaat dan cara melakukan terapi hipnosis lima jari. Edukasi diberikan secara langsung kepada responden, yaitu mahasiswa yang tinggal di Kos Mega, Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, dengan jumlah responden sebanyak 10 orang.

Keberhasilan kegiatan ini dievaluasi melalui pre-test dan post-test berupa kuesioner yang mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Target keberhasilan kegiatan ditetapkan apabila minimal 70% peserta berhasil mencapai skor ≥ 80 (kategori "Baik") pada post-test. Kegiatan ini dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan pre-test kepada peserta. Setelah mengisi pre-test, peserta mendapatkan materi mengenai pengertian kecemasan sosial, gejala, penyebab, dan dampak kecemasan sosial, serta manfaat dan cara melakukan terapi hipnosis lima jari. Selanjutnya, peserta mengisi post-test.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dengan pendekatan kelompok kecil, didukung oleh penggunaan media leaflet sebagai alat bantu edukasi. Pendekatan ini dipilih karena melalui interaksi tatap muka secara langsung, edukator dapat memberikan penjelasan yang lebih mendalam dan menjawab pertanyaan responden secara spesifik. Selain itu, pendekatan kelompok kecil memungkinkan terbangunnya hubungan yang lebih personal antara edukator dan responden, sehingga responden merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menerima informasi, serta memastikan bahwa pesan edukasi benar-benar dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh seluruh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi komunitas yang dilakukan dengan memberikan edukasi terkait kecemasan sosial pada mahasiswa ini dilakukan kepada 10 responden yang tinggal di Kos Mega Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa penghuni Kos Mega memperlihatkan tanda-tanda kecemasan sosial yang bersumber dari tingginya tekanan akademik selama perkuliahan. Akumulasi beban tugas yang terus bertambah disertai tuntutan pencapaian prestasi akademis menimbulkan kondisi tertekan pada para mahasiswa.

Kecemasan sosial merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Banyak di antara mereka merasa cemas ketika berinteraksi dengan teman sebaya, dosen, maupun ketika menghadapi situasi penilaian akademik seperti ujian. Rasa cemas ini seringkali disertai dengan kekhawatiran akan mendapatkan penilaian buruk atau ditolak oleh lingkungan sosial mereka. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mendorong mahasiswa untuk menghindari situasi sosial, mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat di depan umum, serta terhambat dalam menjalin kerja sama dengan orang lain (Haryati et al., 2025). Kecemasan sosial merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, terutama dalam bidang akademik. Penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Nabila et al., 2025) Kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar, di mana semakin tinggi kecemasan, semakin rendah prestasi yang diperoleh. Maka dari itu, diperlukan untuk dilakukan edukasi mengenai kecemasan sosial kepada mahasiswa. Edukasi ini bertujuan agar responden memahami apa itu kecemasan sosial, gejala, penyebab, dan dampak kecemasan sosial, serta manfaat terapi hipnosis lima jari dan cara melakukan terapi hipnosis lima jari.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Edukasi mengenai kecemasan sosial dilaksanakan pada hari Rabu, 17 Juni 2026, pukul 17.00 WITA sampai dengan pukul 18.00 WITA, edukasi ini dilakukan di Kos Mega, Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Strategi dilakukan dengan metode ceramah dengan pendekatan kelompok kecil, didukung oleh penggunaan media leaflet sebagai alat bantu edukasi. Pendekatan ini dipilih karena melalui interaksi tatap muka secara langsung, edukator dapat memberikan penjelasan yang lebih mendalam dan menjawab pertanyaan responden secara spesifik. Selain itu, pendekatan kelompok kecil memungkinkan terbangunnya hubungan yang lebih personal antara edukator dan responden, sehingga responden merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menerima informasi, serta memastikan bahwa pesan edukasi benar-benar dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh seluruh responden.

Kegiatan ini juga dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait kecemasan sosial serta manfaat dari terapi Hipnosis Lima Jari untuk pengendalian kecemasan. Berikut adalah rekapitulasi nilai *pre-test* dan *post-test* dari 10 peserta yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan di Kos Mega pada 17 Juni 2026:

Tabel 1.

Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Responden	Pre-test	Post-test	Delta
A	80	100	+20
B	80	80	0
C	90	100	+10
D	90	100	+10
E	90	100	+10
F	90	100	+10
G	60	90	+30
H	90	100	+10
I	80	90	+10
J	60	90	+30
Rata-rata	81	95	+14

Skor *pre-test* seluruh responden adalah 81 dari skor maksimal 100, dengan skor terendah 60 dan tertinggi 90. Setelah diberikan intervensi rata-rata skor *post-test*, meningkat menjadi 95 yang menunjukkan peningkatan sebesar 14 poin. Peningkatan terjadi pada 9 dari 10 responden yang dilakukan uji pre-post dengan delta tertinggi pada adalah responden (G) dan (J) yaitu sebesar 30 poin sedangkan 1 responden (B) tidak menunjukkan perubahan skor.

Responden yang tidak mengalami perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test* disebabkan karena kegiatan edukasi dilakukan saat sore hari sehingga beberapa responden tidak fokus dikarenakan baru selesai istirahat siang dari aktivitas perkuliahan mereka sehingga ketika diberikan edukasi responden kurang fokus untuk mendengarkan materi yang disampaikan dan tidak dapat mengikuti penjelasan secara optimal.



Gambar 1.

Kegiatan Edukasi terkait Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kos Mega

Peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* mencerminkan adanya pemahaman yang sudah cukup baik pada peserta sejak sebelum intervensi, yang kemudian semakin menguat secara signifikan setelah edukasi diberikan. Pada indikator ketercapaian kategori Baik (skor ≥ 80) pada *post-test* hampir seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan dengan presentase sebesar 90%. Hasil ini melampaui target yang ditetapkan, yaitu minimal 70% peserta memperoleh skor ≥ 80 . Dari 10 responden, sebanyak 9 responden (90%) berhasil mencapai skor ≥ 80 yang termasuk dalam kategori Baik setelah diberikan edukasi. Capaian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta tidak hanya mengalami peningkatan skor, tetapi juga berhasil mencapai standar pemahaman yang ditetapkan, yang mengindikasikan efektivitas materi dan media edukasi yang digunakan dalam menyampaikan pesan kesehatan tentang kecemasan dan terapi Hipnosis Lima Jari untuk pengendalian kecemasan.

Selain penilaian pengetahuan melalui kuesioner, kegiatan ini juga melibatkan praktik langsung teknik Hipnosis Lima Jari. Peserta menunjukkan respon atau kemampuan peserta seperti antusiasme yang baik dan mampu mengikuti seluruh tahapan terapi mulai dari relaksasi jari pertama hingga jari keempat sesuai instruksi yang diberikan.

Namun, perlu dicatat bahwa evaluasi dalam kegiatan ini masih terbatas pada pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui kuesioner, dan belum mencakup pengukuran langsung terhadap penurunan tingkat kecemasan (misalnya menggunakan skala kecemasan seperti HARS atau GAD-7) sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, disarankan bagi kegiatan atau penelitian selanjutnya untuk turut mengukur perubahan tingkat kecemasan secara kuantitatif guna menilai efektivitas terapi Hipnosis Lima Jari secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Kegiatan intervensi komunitas berbasis leaflet tentang kecemasan pada mahasiswa di Kos Mega Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang yang dilaksanakan pada 17 Juni 2026 berjalan lancar dan mencapai seluruh indikator keberhasilan. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat signifikan dari 81 (*pre-test*) menjadi 95 (*post-test*), dengan 90% peserta mencapai kategori "Baik" (skor ≥ 80). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi media leaflet, ceramah kelompok kecil, dan praktik hipnosis lima jari efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang kecemasan sosial dan penanganannya.

Namun, evaluasi ini masih terbatas pada aspek pengetahuan (kognitif); yaitu perubahan kondisi psikologis dan perilaku peserta belum diukur secara khusus. Dengan demikian, kegiatan ini belum membuktikan secara empiris adanya penurunan tingkat kecemasan sosial peserta, dan disarankan penelitian lanjutan turut mengukur tingkat kecemasan secara kuantitatif (misalnya dengan GAD-7 atau HARS) guna menilai efektivitas terapi ini secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada mahasiswa di Kos Mega, Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini dan juga terima kasih kepada anggota kelompok yang telah membantu dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan serta masukan yang berharga sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada. <https://www.qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11–19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Guo, S., Yang, J., Zhang, S., Xue, D., & Liu, M. (2025). Impact of self-identity on social anxiety among college students: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622431>
- Haryati, A., Revandi, H., Afriyani, R., Purnama, T. V., & Sari, K. T. (2025). The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 305–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.55583/jkip.v6i2>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbabi, A. Al. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Situasi kesehatan jiwa dan kecemasan pada remaja di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestarina, N. N. W., & Purwantini, D. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 761–769. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9971>
- Mundinamani, N., Nagammanavar, R., & Natekar, D. S. (2022). An Explorative Study to Assess the Prevalence of Social Anxiety Disorder (SAD) and Its Determinants among High School Students of Selected High School of Bagalkot. *International Journal of Health Sciences and Research*, 12(1), 117–123. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20220117>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nabila, J., Trie Syahputra, Y., & Maryana, M. (2025). Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3), 36–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>
- Nie, Y., Wang, W., Liu, C., Wang, T., Zhou, F., & Gao, J. (2025). Social Challenges on University Campuses: How Does Physical Activity Affect Social Anxiety? The Dual Roles of Loneliness and Gender. *Behavioral Sciences*, 15(8), 1063. <https://doi.org/10.3390/bs15081063>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>

- SurveyMETER. (2020). Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi COVID-19? <https://surveymeter.org/id/post/ganguankesehatan-mental-meningkat-tajam-di-masa-pandemi-covid-19>
- Yuniar, Y., Hudaya, D., & Yatnosaputro, R. D. (2025). Proses Adaptasi Mahasiswa Baru melalui Manajemen Kecemasan dan Motivasi Pemahaman Lintas Budaya di Universitas Garut, Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (JISIP)*, 14(3), 431–446. <https://doi.org/10.33366/jisip.v14i3.3636>