

ABSTRACT

*Anxiety is a condition when individuals feel afraid of something that has not happened in anticipation of threats or danger in the future. Anxiety that occurs continuously without proper management can exacerbate anxiety conditions such as severe anxiety and even depression. Writing this scientific paper aims to analyze the application of five finger hypnotic therapy in reducing anxiety levels. The methods used are literature studies and case studies with data collection techniques through observation, interviews and physical examination. The results of the analysis show that the application of five finger hypnotic therapy can reduce anxiety levels. Five-finger hypnosis therapy can provide a response in the form of emotional calm and relaxation so that it can be applied to overcome anxiety.***Keywords:** Anxiety, Five Finger Hypnosis Therapy

ABSTRAK

Ansietas atau kecemasan merupakan suatu kondisi ketika individu merasa takut terhadap sesuatu yang belum terjadi sebagai antisipasi terhadap ancaman maupun bahaya dimasa depan. Ansietas yang terjadi secara terus menerus tanpa adanya penatalaksanaan yang tepat dapat memperburuk kondisi ansietas seperti ansietas berat bahkan depresi. Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat ansietas. Metode yang digunakan yaitu studi kepustakaan dan studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik. Hasil analisis menunjukkan penerapan terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas. Terapi hipnotis lima jari dapat memberikan respon berupa ketenangan emosional dan relaksasi sehingga dapat diterapkan dalam mengatasi ansietas yang dirasakan.

Kata Kunci: Ansietas, Terapi Hipnotis Lima Jari