

BAB I

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekumpulan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir adalah mengerjakan tugas akhir. Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya (Afryan et al., 2019). Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir akan menghadapi tekanan yang lebih berat dari pada mahasiswa pada umumnya yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing. Faktor eksternal meliputi minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam mencari tema, judul, alat ukur, referensi. Mahasiswa yang tidak bisa beradaptasi dengan kesulitan tersebut mahasiswa akan mengalami stres, frustrasi, kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017).

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "*stingere*" yang berarti "keras" (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Abad ke-17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahaan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, "terutama kekuatan mental manusia" (Yosep & Sutini, 2014). Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi kejadian stres meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun 2013 gangguan mental emosi pada masyarakat Indonesia yang berumur lebih 15 tahun sebesar (6%), sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi (9,8%). Gangguan mental emosi berupa stres, kecemasan, dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosi (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun ke atas angka tertinggi berada di Sulawesi tengah yaitu sebesar 19,8% sedangkan Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan penelitian Aulia & Panjaitan, (2019), mengatakan bahwa hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia (UI) didapatkan hasil yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat 16 orang (14,8%).

Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, yang pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan perubahan selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berfikir, pikiran menjadi kacau dan berfikir negatif menjadi meningkat (Gamayanti et al., 2018). Masalah stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat diatasi dengan beberapa cara baik farmakologis (menggunakan obat) dan non farmakologis salah satunya dengan cara hipnosis lima jari (Afandi, 2017).

Hipnosis lima jari merupakan bentuk pengalihan situasi *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, pengeluaran *hormone* yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur *hormone* yang berkaitan dengan stres (Hastuti & Arumsari, 2015). Upaya yang dilakukan untuk memperoleh informasi berupa metode hipnosis lima jari melalui media cetak yang memudahkan dalam penyebaran informasi. Salah satu media cetak yang dapat digunakan adalah poster.

Terdapat berbagai macam media yang dapat digunakan sebagai solusi menyampaikan informasi mengenai hypnosis lima jari untuk mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres salah satunya adalah media poster. Poster adalah suatu media publikasi yang memadukan antara tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada khalayak. Pada saat ini banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dan banyak juga yang belum mengetahui cara mengurangi tingkat stres menggunakan pengobatan farmakologi salah satunya dengan metode hypnosis lima jari. Maka dari itu membutuhkan media untuk memudahkan penyebaran informasi yang ditujukan kepada masyarakat luas. Poster juga dapat disebar dengan menempelkan disuatu tempat, seperti rumah, kampus maupun di tempat umum lainnya. Sehingga gambar yang disertai dengan tulisan besar dan jelas yang terdapat dalam poster dapat dijadikan pengingat disetiap saat ketika orang melihat poster tersebut. Oleh karena itu media poster sangat efektif digunakan untuk menyebarkan informasi mengenai metode hypnosis lima jari untuk mengurangi tingkat stres.

Berdasarkan permasalahan tersebut penyusun tugas akhir menarik kesimpulan bahwa solusi yang akan dibuat untuk mengatasi permasalahan diatas yaitu dengan cara membuat poster dengan judul **“HP MAJAR (Hypnosis Lima Jari) untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir”**. Poster ini akan membahas langkah-langkah melakukan metode hypnosis lima jari. Manfaat poster untuk mahasiswa akhir antara lain untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tingkat akhir, membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir sesuai waktu yang sudah ditentukan. Kemudian poster **“HP MAJAR (Hypnosis Lima Jari) untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir”** juga bermanfaat bagi petugas kesehatan puskesmas dapat digunakan sebagai informasi tambahan serta masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan. Tujuan dibuatnya poster ini untuk meningkatkan gaya hidup menjadi lebih positif dan lebih rileks pada mahasiswa tingkat akhir dengan stres melalui media poster **“HP MAJAR (Hypnosis Lima Jari) untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir”**.