

METODE HYPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Bella Indriyani, Wahyu Purwaningsih, Norman Wijaya Gati

belaindriyani98@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN/INTI SARI

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia itu sendiri masih besar angkanya. Jika stres pada mahasiswa tingkat akhir itu tidak segera ditangani maka ada dampak yang akan dialami mahasiswa tingkat akhir tersebut. Maka perlu upaya penanganan untuk mengatasi masalah stres pada mahasiswa tingkat akhir tersebut upaya penanganannya bisa menggunakan penanganan tanpa obat/nonfarmakologi salah satunya menggunakan hypnosis lima jari, jadi hypnosis lima jari itu dapat memberikan relaksasi yang tinggi sehingga dapat mengurangi ketegangan dan stres. Oleh karena itu, penulis mempunyai ide atau gagasan dengan membuat poster HP MAJAR (Hypnosis Lima Jari) untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya mahasiswa tingkat akhir agar mengerti langkah-langkah melakukan hypnosis lima jari.

Poster HP MAJAR (Hypnosis Lima Jari) untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan poster yang didalamnya berisi tentang indikasi hypnosis lima jari dan langkah-langkah saat melakukan hypnosis lima jari. Didalam poster tersebut juga disertai dengan gambar sehingga dapat menarik perhatian pembaca untuk membacanya.