

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan Teknik Hypnotherapy (Terapi Dengan Hipnosis) Dalam Pencegahan Masalah Pada Anak Usia Dini

Yusnika Damayanti^{1*}, Jukarnain², Rizki Amalia³, Nunung Suryana Jamin⁴, Leli⁵, Rizki Andita Noviar⁶, M. Khalid Fredy Saputra⁷

¹ Program Studi Keperawatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

² Program Studi Profesi Ners, Universitas Islam Makassar

³ Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa

⁴ Program Studi PG PAUD, Universitas Negeri Gorontalo

⁵ Program Studi Kebidanan, Universitas Cokroaminoto Makassar

⁶ Departemen Keperawatan Neurosains, RS Pusat Otak Nasional

⁷ Program Studi Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

ABSTRACT

Hypnoparenting is a program for parents who want to educate their children in a more effective way or technique, including how to "control" and build children's mentality with hypnosis. The purpose of PkM is to increase parents' knowledge and insight in educating children by implementing good parenting patterns. For teachers, it can increase knowledge to apply in providing teaching to students. The method used in PkM activities is socialization and Mentoring Discussion Questions and Answers about the implementation of hypnotherapy techniques (therapy with hypnosis) in preventing problems in early childhood, the correct parenting patterns. The results of community service, namely the questionnaire assessment, show that the parenting patterns of students' parents in Mendabe Village/Kindergarten for the good category are 46% while the category is not good 53%. This condition is because many parents do not know how to provide the right parenting patterns for their children. The conclusion of this activity is that parental knowledge has improved with the socialization and mentoring of the implementation of hypnotherapy techniques (therapy with hypnosis) in preventing problems in early childhood.

Keywords: Socialization, Mentoring, Implementation of Hypnotherapy Techniques, Hypnosis Therapy, Problem Prevention, Early Childhood

ABSTRAK

Hypnoparenting merupakan program untuk para orang tua yang ingin mendidik anak mereka dengan cara atau teknik yang lebih efektif, termasuk bagaimana cara

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

“mengendalikan” dan membangun mental anak dengan hipnotis. Tujuan PkM adalah menambah pengetahuan dan wawasan orang tua dalam mendidik anak dengan menerapkan pola asuh yang baik. Bagi Guru dapat menambah pengetahuan untuk menerapkan dalam memberikan pengajaran pada siswa. Metode yang digunakan kegiatan PkM adalah sosialisasi dan Pendampingan Diskusi Tanya jawab tentang pelaksanaan teknik hypnotherapy (terapi dengan hipnosis) dalam pencegahan masalah pada anak usia dini pola asuh yang benar. Hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu Penilaian kuesioner menunjukkan bahwa pola asuh orangtua siswa di TK Kel/ Desa Mendabe untuk kategori baik sebesar 46% sedangkan kategori kurang baik 53%. Kondisi Ini disebabkan karena banyak orangtua yang tidak mengetahui bagaimana memberikan pola asuh yang benar kepada anaknya. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pengetahuan orang tua bertambah baik dengan sosialisasi dan pendampingan pelaksanaan teknik hypnotherapy (terapi dengan hipnosis) dalam pencegahan masalah pada anak usia dini.

Kata Kunci: Sosialisasi, Pendampingan, Pelaksanaan Teknik Hypnotherapy (Terapi Dengan Hipnosis) Pencegahan Masalah, Anak Usia Dini

*Korespondensi : Yusnika Damayanti
*Email : yusnikadamayanti@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Hipnoterapi merupakan terapi yang dijalankan dengan menggunakan hipnosis. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikis maupun fisik. Hipnoterapi adalah sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar.

Studi di Indonesia menyebutkan 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia pengguna internet dimana 80% responden menggunakan internet untuk mencari data dan informasi,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

70% bertemu teman online, 52% menggunakan konten pornografi (Unicef dan kemeninfo 2014). Untuk itu sikap yang dapat diambil mendidik dan mendorong mereka untuk memanfaatkan teknologi dengan benar, pada saat yang sama orang tua mengajarkan anak-anak akan nilai-nilai agama, moral dan etika agar kelak bijak menggunakan teknologi. Orang tua seharusnya memberikan pola asuh secara khusus kepada anak mereka agar hubungan orang tua dan anak tetap terjaga.

Berbagai persoalan ikut menyertai kemajuan peradaban manusia tersebut mulai dari persoalan ekonomi, persoalan lingkungan hidup, persoalan kriminalitas, kekacauan keluarga, persoalan politik dan persoalan keamanan. Persoalan-persoalan tersebut, cepat atau lambat, disadari atau tidak, lambat laun akan mempengaruhi psikis manusia. Sedangkan persoalan psikis merupakan bagian dari dalam diri manusia yang mampu membawa perubahan terhadap pola dan gaya hidup manusia.

Beberapa metode untuk mengarahkan anak-anak berperilaku baik. Salah satu metode dalam rangka membawa anak-anak menjadi sesuatu yang diharapkan tanpa harus memaksa apalagi dengan ancaman dan kekerasan adalah dengan metode *Hypnoparenting*, yaitu metode yang menggabungkan praktek pengasuhan anak dengan pengetahuan hipnosis. *Hypnoparenting* adalah teknik *hypnotherapy* (terapi dengan hipnosis) yang secara khusus diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anak. Secara garis besar, teknik ini bermanfaat meningkatkan kualitas komunikasi dan kecerdasan spiritual orang tua dan anak. Bekerja langsung pada alam bawah sadar anak, membuat orang tua dapat menerapkan pola asuh tanpa paksaan (Gunawan, 2010, Faeni, 2013, Hidayati, 2015).

Tahapan Hipnoterapi Dalam praktik pelaksanaan hipnoterapi terdapat beberapa tahap yang pada umumnya dijalankan, yaitu:

1. Preinduction interview

Semua proses terapi diawali dengan tahap preinduction interview. Ini adalah tahap yang sangat penting dan menentukan hasil terapi yang akan dilakukan. Terapis (hipnosan) yang andal akan meluangkan cukup waktu dalam melakukan tahap ini sebelum masuk ke proses terapi berikutnya. Preinduction interview terdiri dari empat tahap:

a) Membangun dan menjaga relasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tahap ini dimulai saat klien pertama kali menghubungi, baik melalui telpon, e-mail, SMS, maupun bertemu langsung. Cara menjawab klien saat kontak pertama akan menjadi kesan pertama mengenai terapis, dan sangat mempengaruhi persepsi, sikap, dan ekspektasi klien.

b) Mengatasi atau menghilangkan rasa takut

Pada tahap ini, terapis perlu menangani perasaan takut atau persepsi klien yang salah atau kurang tepat mengenai hipnosis dan hipnoterapi. Beberapa persepsi yang salah dalam pikiran orang selama ini mengenai hipnosis adalah:

- 1) Hipnosis adalah praktik supranatural
- 2) Hipnosis adalah suatu bentuk penguasaan pikiran
- 3) Hipnosis sama dengan tidur
- 4) Hipnosis dapat mengubah kepribadian
- 5) Hipnosis dapat mengakibatkan lupa ingatan

c) Membangun ekspektasi

Jangan pernah menjanjikan bahwa dengan bantuan kita klien pasti sembuh dari masalah yang mereka alami. Janji seperti itu sangat berbahaya. Cara yang tepat untuk membangun ekspektasi adalah menceritakan kasus-kasus yang pernah kita tangani dan berhasil. Dengan mendengar kisah-kisah ini, akan tumbuh ekspektasi atau pengharapan dalam diri klien. Pengharapan ini akan menjadi katalisator yang sangat membantu proses terapi. Tahap ini juga digunakan untuk menetapkan hasil dicapai setelah terapi. Klien datang kepada terapis karena tahu bahwa mereka punya masalah. Karena itu, secara sadar mereka ingin sembuh atau terbebas dari masalah mereka.

d) Menggali dan mengumpulkan informasi

Pada tahap ini, terapis berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi klien. Terapis akan menemukan akar masalah yang dihadapi oleh klien. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami klien itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan klien untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah klien tersebut.

II. METODE

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra yaitu dengan Health Education, pendampingan dan Diskusi Tanya jawab tentang pola asuh yang benar dan Hypnoparenting. Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu anak Usia Prasekolah, didapatkan mayoritas ibu balita kurang mengetahui bagaimana pola asuh yang benar kepada anaknya. Adapun pelaksanaan pada kegiatan tersebut adalah dilakukan pemaparan materi dan praktik untuk mensugesti anak. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pola asuh oleh orangtua siswa. Pelaksanaan kegiatan 28 Mei 2024 di Taman Kanak Kanak Desa Mendabe. Dan dilanjutkan dengan terapis yang berusaha menggali dan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai masalah yang dihadapi. Hal yang perlu diperhatikan adalah terapis harus jujur kepada klien. Apabila masalah atau sakit yang dialami itu disebabkan oleh pikiran (psikosomatis), hipnoterapis dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Jika penyebab sakitnya adalah fisik, misalnya kepala pusing karena tekanan darah yang rendah, terapis hendaknya menganjurkan untuk menemui dokter yang memang kompeten untuk menangani masalah tersebut.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pada kegiatan tersebut adalah dilakukan pemaparan materi dan praktik untuk mensugesti anak. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pola asuh oleh orangtua siswa. Adapun Hasil Penilaian kuesioner menunjukkan bahwa pola asuh orangtua siswa di TK Kel/ Desa Mendabe untuk kategori baik sebesar 46% sedangkan kategori kurang baik 53%. Kondisi Ini disebabkan karena banyak orangtua yang tidak mengetahui bagaimana memberikan pola asuh yang benar kepada anaknya. Pola asuh juga dapat diartikan sebagai perlakuan orangtua dalam rangka memenuhi kebutuhan, memberi perlindungan, dan mendidik anak dalam kehidupan sehari-hari (Sarwono. 2010).

Pola asuh berarti pendidikan, sedangkan pendidikan adalah bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Pola asuh adalah suatu keseluruhan interaksi orangtua dan anak, dimana orangtua memberikan dorongan, bagi anak untuk mengubah tingkah laku,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pengetahuan dan nilai-nilai yang dianggap tepat bagi orang tua agar anak bisa mandiri tumbuh sehat serta berkembang secara optimal, memiliki rasa percaya diri, rasa ingin tahu, bersahabat dan berorientasi untuk sukses. (Tridonanto, 2014).

Penyampaian materi, orangtua diajak untuk merefleksikan pola asuh yang sudah diterapkan kepada anak-anak, dan ditekankan pola asuh yang tepat untuk mendidik anak adalah pola asuh yang demokratis. Beberapa bentuk ekspresi (pola asuh) orangtua dalam mengasuh atau memelihara anak anaknya bisa dalam bentuk sikap atau tindakan verbal maupun non verbal secara substansial sangat berpengaruh terhadap potensi diri anak dalam aspek intelektual, emosional maupun kepribadian, perkembangan sosial dan aspek psikis lainnya. Semua orangtua pasti menghendaki anak-anaknya sesuai dengan kehendak orangtuanya, untuk itulah sejumlah ekspresi atau sejumlah bentuk asuhan, didikan dan bimbingan dilakukan orangtua semaksimal mungkin agar anak kelak sesuai dengan harapan mereka. Sadar atau tidak, dalam prakteknya berbagai ekspresi (pola asuh) itu sering terjadi penyimpangan atau bahkan terjadi kontradiksi antara harapan dan kenyataan sehingga bisa berdampak pada perkembangan kepribadian anak yang positif maupun negatif (Anisah, 2011).

Salah satu Faktor yang mempengaruhi pola asuh adalah pengetahuan dan sikap ibu (Aji dan Erna 2016). Sedangkan Hurlock (1995), mengatakan faktor yang mempengaruhi pola asuh adalah orangtua, persamaan pola asuh yang diterima orang tua, agama dan keyakinan, pengaruh lingkungan, pendidikan orang tua, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kemampuan anak, dan situasi. Komariyah (2014) mengatakan penyuluhan pola asuh berbasis hypnoparenting mampu memberikan perubahan yang lebih baik.

IV. KESIMPULAN

Perubahan perilaku seseorang bisa berubah secara drastis jika dilakukan dari dalam diri atau dilakukan langsung pada level pikiran bawah sadarnya. Cara yang praktis adalah dengan hipnoterapi. Jika perubahan perilaku secara konvensional maka diperlukan upaya dan usaha yang sistematis secara mental ataupun spritual, tetapi memerlukan waktu yang relatif lama dan hasilnya tidak dapat dipastikan. Perubahan perilaku bisa juga dengan melakukan pengondisian pada lingkungannya, juga dapat dilakukan dengan lebih meningkatkan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

TIM PkM sangat berharap dengan kegiatan ini dapat bermanfaat bagi para orangtua siswa sehingga kedepannya dapat berdampak positif bagi perkembangan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Pimpinan Taman Kanak Kanak dan Orang Tua yang sangat mendukung dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini.
2. Pimpinan Perguruan Tinggi dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah mensupport dalam pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.
3. TIM PkM dalam pelaksanaan kegiatan PkM, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, R., Wahyuni, R., Supriatin, S., Kurniasih, U., Treasa, A. D., Reffita, L. I., & Ambarwati, E. R. (2024). Health Promotion on the Behavior of Women of Childbearing Age in Early Detection Examinations for Cervical Cancer at Makassar City Health Centers. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 808–820. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.408>
2. Anis Afriani, “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang”, (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2015), hal. 13.
3. Anisah Ani Siti. Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*. Vol. 05; No. 01; 2011; 70-84.
4. Berman. (2000). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: EGC.
5. Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rodakarya.
6. Damayanti, Y., Tawil, M. R., & Ruagadi, H. A. (2024). The Relationship Of The Level Of Mother’s Knowledge And Efforts To Prevent Upper Respiratory Tract Infectious Diseases In Children At Nuhon Health Center. *International Journal of Health Sciences*, 2(2), 583–595. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i2.350>
7. Faeni. (2013). *Hypnparenting*. PT Mizan Republika.
8. Hidayati, N. (2015). Efektifitas Penyuluhan Berbasis Hypnparenting Pada Wali Murid Di Paud Bogor. Uinjkt.
9. Hurlock, Elizabeth B., 1995, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Jakarta: Erlangga.
10. Khomariyah, efektifitas penyuluhan pola asuh orang tua berbasis hypnparenting pada wali murid paud pelangi di Bogor, skripsi 2014.
11. Kahija, Hipnoterapi Dasar-Dasar Praktik Psikoterapi), hal. 215.
12. Magfiroh. (2015). Implementasi hypnparenting dalam pembentukan kedisiplinan anak-anak Pangulir Budi I Karang Kulon Kecamatan Wonosalam Demak.
13. Megawati,P. (2015). Perbedaan Perilaku Anak dengan pembelajaran Hypno Parenting dan Non Hypnparenting pada siswa TK Pertiwi bojonegoro Tahun Ajaran 2013/2014,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Fakultas Ilmu Pendidikan UM (Skripsi).
14. Noviar, R.A., Zaenal, Z., Pannyiwi, R., Mainassy, M. C., Nawangwulan, K., Yusufik, Y., (2024). Penyuluhan Kesehatan Dan Deteksi Dini Penyakit Jantung Koroner Dengan Pemeriksaan Rekam EKG (Elektrokardiogram) di Muara Angke Kel. Pluit, Kec. Penjarangan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 51–58. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.514>
 15. Jamin, N. S., Idris, I., Nursiah, A., Kasmiati, K., Juniarti, R. A., Fitri, L., (2024). Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Kesehatan Gizi Serta Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Kampung Sobey Indah Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.509>
 16. Leli, L., Jariyah, A., Saad, R., Rosdiana, R., Mahendika, D., & Anurogo, D. (2024). Condom Use Behavior among Female Sex Worker Clients in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 99–112. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.258>
 17. Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
 18. Silawati, A. (2015). Pemanfaatan Hypnoparenting dalam menanamkan karakter anak dilembaga konseling dan Konsultasi pekan baru, *Jurnal Risalah*, vol 26 no 2 1015.
 19. Sulaiman, Ahmad. (2000). *Metode Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta : Darul Haq.
 20. Susanti, R., Imran, A., Briani, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
 21. Tridonanto, Al. (2014). *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*, Jkarta, PT Elex Media Komputindo.
 22. Wibowo, (2007). *Manajemen Kinerja*. Raja grafito, Jakarta.