

Membuka Mental Block dengan Hypnotherapy

Sri Wahyuning Astuti¹, Dedi Kurnia Syah Putra², Sayu Gede Nayaka³

^{1,2,3} Digital Public Relation, Fakultas Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Wahyuning Astuti

E-mail: sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Masa transisi yang tengah dihadapi Remaja, membuat mereka menjadi individu yang mudah sekali mengalami stress. Selain tekanan lingkungan, mulai dari orang tua, teman sebaya hingga sekolah, remaja menghadapi masa pubertas. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan membuat remaja melakukan tindakan untuk dapat menarik perhatian lingkungan. Stress yang dihadapi remaja ini harus ditangani dengan baik sebelum berdampak pada fisik dan psikologis. Salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan Hypnotherapy. Pengabdian Masyarakat di SMK Negeri 2 Garut berhasil menggali permasalahan yang dihadapi oleh remaja, dengan melakukan pre-talk dan memetakan masalah yang dihadapi. Remaja kemudian diberikan sugesti untuk membuka Mental Block yang mereka hadapi dan merelease persoalan yang Tengah dihadapi. Proses Hypnotherapy bisa dilakukan berulang secara mandiri dengan melakukan Self-Hypnotherapy
Kata kunci - Remaja, Hypnotherapy, Mental Block, Percaya diri

Abstract

The transition period that teenagers are facing makes them individuals who are very easily stressed. In addition to environmental pressure, starting from parents, peers to school, teenagers face puberty. The desire to get attention from the environment makes teenagers take action to attract the attention of the environment. The stress faced by teenagers must be handled properly before it has an impact on physical and psychological. One intervention that can be done is by conducting Hypnotherapy. Community Service at SMK Negeri 2 Garut has succeeded in exploring the problems faced by teenagers, by conducting pre-talk and mapping the problems faced. Teenagers are then given suggestions to open the Mental Blocks they face and release the problems they are facing. The Hypnotherapy process can be repeated independently by conducting Self-Hypnotherapy
Keywords - Confidence, Hypnotherapy, Mental Block, Teenagers

PENDAHULUAN

Menjadi individu yang berada dalam masa transisi anak-anak menjadi dewasa, membuat remaja tumbuh dengan banyak harapan dan tuntutan. Harapan untuk dapat tumbuh normal sesuai dengan tugas perkembangan, dan tuntutan untuk dapat tumbuh dewasa dengan tanggung jawab yang juga terus tumbuh. Namun, sayangnya tidak semua remaja dapat melalui masa transisi dengan baik. Banyak dari mereka yang tidak mampu melalui tugas perkembangan karena tuntutan dari lingkungan yang cukup tinggi.

Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus membuat siswa berada dalam kondisi stress karena merasa tuntutan yang diberikan tidak sanggup dilakukan. Stress dapat diartikan sebagai suatu proses antara pribadi dan lingkungannya di mana individu menilai suatu kondisi tersebut adalah suatu beban, ancaman, dan tantangan yang dapat membahayakan dirinya (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984). Menurut Selye 1982 stress merupakan respon yang tidak jelas dari setiap ancaman pada tubuh sampai terjadi gangguan pada mental atau jasmani (Yosep., 2010). Definisi lain mengartikan stress sebagai respons fisik terhadap bermacam-macam tuntutan atasnya yang bersifat tidak jelas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress merupakan respon fisik (Yosep., 2010).

Bagi sebagian pelajar stress terjadi karena individu mengalami *Mental Block*. *Mental Block* dalam hal ini adalah ketidakmampuan individu untuk lepas dari pikiran yang menghambat. *Mental Block* ini membuat pelajar selalu merasa tidak bisa mengerjakan ujian, takut gagal dalam menghadapi ujian nasional yang akan diberikan.

Manifestasi *Mental Block* ini bisa berbentuk kecanggungan bertindak, kesulitan berbicara (apalagi di depan umum), kesulitan mengaktualisasikan diri (walaupun sebenarnya memiliki berbagai kelebihan, misalnya kecerdasan/ kemampuan lain), kadang juga muncul dalam bentuk sindrom "inferior complex" atau sindrom rendah diri. Dalam membuka *Mental Block* siswa diperlukan sebuah perubahan pola pikir. Siswa harus diarahkan untuk mengubah pola pikir (mind set) mereka. Penanaman keyakinan akan kemampuan diri pelajar perlu dilakukan untuk keluar dari masalah yang tengah mereka hadapi. Keyakinan akan kemampuan diri ini, ditanamkan melalui alam bawah sadar mereka. Penanaman keyakinan melalui alam bawah sadar atau Autosuggestion ini, dipercaya memiliki kekuatan yang luar biasa (Istiqomah, 2023).

Autosuggestion biasanya dilakukan dengan penuh rasa percaya, melibatkan emosi dalam diri, dilakukan penuh konsentrasi terhadap obyek yang positif, dan berulang-ulang. Selanjutnya, pikiran bawah sadar inilah yang akan mengontrol gerak-gerik tubuh kita. Kekuatan yang ditimbulkan oleh pikiran bawah sadar itu sangat dahsyat entah digunakan untuk melakukan perbuatan buruk atau baik. Autosuggestion akan mengetuk kesadaran (heartknock). Karena dilakukan berulang-ulang dan rutin, suatu ketika kata-kata tersebut akan menembus pikiran bawah sadar. Lalu pikiran bawah sadar itu pun memompa semangat. Energi itu dapat dimanfaatkan pelajar untuk melakukan kegiatan yang mendukung kesuksesan dalam menghadapi ujian nasional, diantaranya belajar secara teratur, bangun lebih pagi dan mengulang pelajaran serta kegiatan positif lainnya (Moss, 1958).

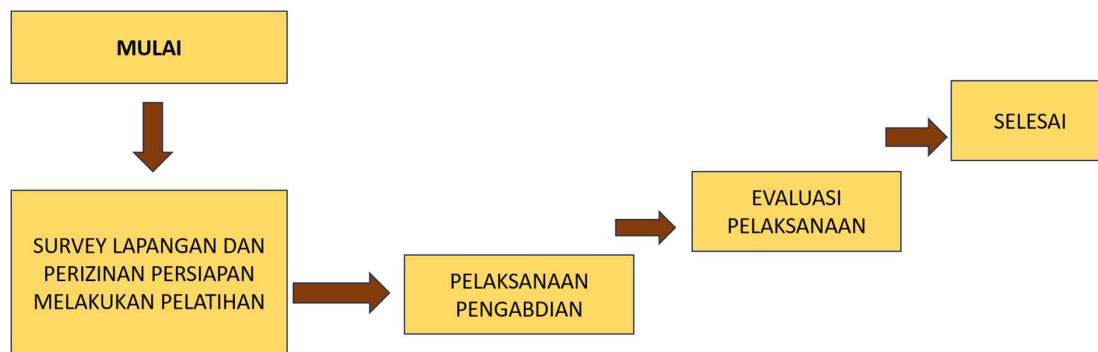
Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat dijadikan sebagai intervensi untuk mengatasi stress yaitu hipnoterapi (Nurohman, 2017). Hipnosis yang merupakan bagian dalam hipnoterapi beberapa tahun terakhir ini menjadi populer dan menjadi perhatian dunia (Aflahatinufus et al., 2022). Hipnoterapi merupakan salah satu bagian dari ilmu psikologi yang menggunakan manfaat sugesti untuk menyelesaikan permasalahan perasaan, pikiran, dan sikap (Rakhmawati et al., 2014). Hipnoterapi mudah diterapkan dan ekonomis sebagai intervensi untuk menurunkan stress (Cardeña, E., & Svensson, 2014). Selain efektif untuk mengatasi stress, hipnoterapi juga dapat mengatasi berbagai masalah seperti nyeri, depresi, dan kecemasan (Hartman, D., & Zimberoff, 2011).

METODE

Pengabdian masyarakat di SMK Negeri 2 Garut yang ada di Jl. Suherman No.90, Jati, Kec. Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat ini menggunakan metode ceramah dan praktek pada

tanggal 15 Oktober 2024. Kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada Siswa dan Siswi SMK Negeri 2 Garut ini memiliki beberapa tahapan kegiatan yang diawali dengan Metode Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dimulai dari

- a) Survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat Survey dilakukan setelah proposal rencana kegiatan di setuju oleh pihak kampus. Survey dilakukan beberapa kali untuk memastikan kesiapan waktu dan lokasi serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat pelaksanaan abdimas
- b) Melakukan persiapan ke lokasi. Persiapan dilakukan dengan memastikan ruangan yang digunakan, seperti kesiapan proyektor, mic, speaker dan alat alat lain yang dibutuhkan untuk kepentingan praktek maupun teori
- c) Membuat materi tentang "Hynotherapy Untuk Membuka *Mental Block* Siswa dalam mencapai kesuksesan " yang meliputi
 1. Self Talk Menggali Permasalahan diri
 2. Bermain dengan Pendekatan Psikologi Positif
 3. *Hypnotherapy*
- d) Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan dengan sebelumnya dilakukan pretest.
- e) Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan pretest yakni sejumlah pertanyaan terkait beberapa materi terkait kondisi mental yang dialami siswa. Hasil pretes akan menjadi pembanding dengan hasil post test atau setelah materi diberikan
- f) Pelaksanaan ceramah dilakukan dengan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta
- g) Setelah pemberian materi selesai dilakukan maka diberikan post tes dilanjutkan dengan evaluasi pelaksanaan. Proses Evaluasi berupa rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
- h) Post test diberikan setelah rangkaian pemberian materi, untuk mengetahui tingkat keterserapan materi yang diberikan. Soal Post Test memiliki pertanyaan yang sama dengan pre test. Peserta juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui penilaian peserta atas seluruh rangkaian kegiatan.
- i) Berdasarkan hasil pre test dan post tes, untuk selanjutnya dilakukan kesimpulan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dan rencana keberlanjutan berdasarkan hasil feed back dari peserta.



Gambar 1.
Alur Kegiatan Pengabdian

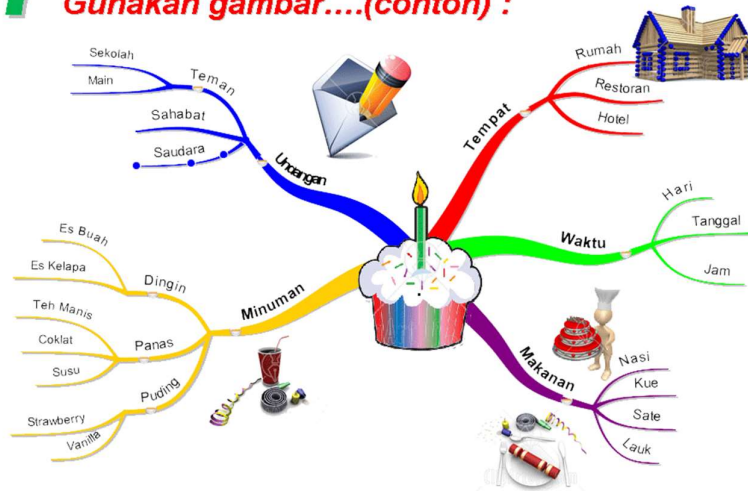
HASIL DAN PEMBAHASAN

Membuka *Mental Block* pelajar SMA Negeri 2 Garut dilakukan dengan hypnosis. Sebelum dilakukan hypnosis pelajar kelas 3 lebih dulu diberikan materi berupa:

Penjelasan tentang pengoptimalan otak kanan dan kiri. Pengoptimalan dilakukan dengan mengajarkan siswa membuat mind map dari materi yang sudah dipelajari. Dalam kesempatan ini siswa juga diajak mengenali tipe atau cara belajar mereka masing-masing. Tipe belajar dibagi menjadi 3 yakni, tipe visual dimana proses belajar mengandalkan penglihatan, tipe auditory yakni proses belajar

yang mengandalkan indera pendengaran dan tipe belajar kinestetik yakni belajar dengan mengandalkan gerakan atau berfokus pada kegiatan (Ishak Wanto Talibo, 2013)

7 Latihan Membuat Mind Map: *Gunakan gambar....(contoh) :*



Gambar 2.
Mind Map

Selanjutnya, Siswa juga dijelaskan tentang perilaku yang justru menghambat kesuksesan yaitu, menyesal, iri dengan orang sukses, ragu-ragu, omong doang atau banyak omong namun tanpa tindakan nyata, dikelilingi pecundang, mudah puas, dan menyamakan sukses dengan uang. Untuk dapat tetap menjalani kehidupan selain menghindari perilaku penghambat kesuksesan, siswa juga harus mampu bangkit dari keterpurukan saat menghadapi masalah. Hal ini karena Setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan dalam hidupnya. Entah untuk urusan karir, percintaan maupun kegagalan lain dalam perjalanan hidup. Untuk individu yang matang secara emosional kegagalan disikapi dengan usaha agar segera bangkit dari keterpurukan. Menurut Paul G. Stoltz, Phd, dalam bukunya berjudul Adversity Quotient (AQ), ada tiga tipe manusia dalam analogi mendaki gunung: 1. Quitters – orang-orang yang mudah menyerah, sehingga kehidupan mereka semakin terpuruk dalam kemalangan. 2. Campers – orang-orang yang mudah puas dengan apa yang sudah dicapai, sehingga kehidupan mereka biasa-biasa saja. 3. Climbers – orang-orang yang selalu optimis, berpikir positif dan terus bersemangat kerja sampai benar-benar mendapatkan yang mereka inginkan (Stoltz, 2000)

Membuka *Mental Block* juga harus diikuti dengan perilaku memaafkan. Belajar memaafkan adalah langkah positif untuk maju dalam hidup. Ini juga salah satu cara terbaik untuk menyingkirkan rasa marah dan tidak puas hati, yang terjadi antara kita dengan orang-orang disekeliling kita. Memaafkan kesalahan orang lain juga bisa menambah kehidupan kita menjadi ceria dan hubungan dengan orang lain pun menjadi bermakna. Sekiranya kita memilih untuk tidak memaafkannya, itu semua terpulang kepada kita tetapi ini justru akan melukai hati kita. Karena rasa dongkol, jengkel yang tidak pernah padam itu hanya akan membuat hati bertambah sakit. Perasaan marah yang semakin menebal itu akan memperparah keadaan jika kita tidak melepaskannya. Tanpa disadari kita akan menyimpan kekesalan ini untuk selama-lamanya, sehingga justru muncul stress dan penyakit penyerta lainnya (Nihayah et al., 2021)



Gambar 3.

Peserta sedang mengikuti Materi

Untuk selanjutnya pengabdian Masyarakat diikuti dengan pemberian sugesti melalui hypnosis. Sesi *Hypnotherapy* dilakukan dengan mengajak siswa duduk santai dan nyaman dengan kaki di lantai dan telapak tangan di pangkuannya. Siswa boleh tiduran Hypno memungkinkan dan jika memenuhi harapan dalam hypnosis (Aflahatinufus et al., 2022). Terapis kemudian membawa siswa dalam relaksasi. Sugesti akan membawa siswa menuju relaksasi lebih dalam. Terapis juga biasanya mengecek kedalamannya dengan melakukan beberapa test. Kemudian terapis mengecek ketidakmampuan siswa untuk membuka matanya, terapis kemudian menyarankan untuk lebih relax dengan tehnik pendalaman. Tehnik pendalaman setiap orang berbeda dan tergantung masing-masing orang, apabila dapat menerima informasi melalui suara, Hypnothe atau kinestetik (sensasi perasaan). Apabila seseorang lebih bisa mendengar sugesti, maka terapis akan mengatakan “anda mendengar suara hujan di atap” atau “Suara ombak laut membawa anda menjadi lebih relax”. Untuk anda yang visualisasi, terapis mungkin mengatakan “Anda melihat danau yang sangat indah, dengan pohon-pohon yang tertiuip angin sepoi sepoi di kulit anda. Sedangkan untuk yang kinestetik, akan dikatakan “Anda merasakan hangatnya matahari dan angin sepoi sepoi di kulit”.

Hypnotherapy adalah kombinasi hypnosis dan terapi. Terapisnya akan membawa klien menuju perubahan yang positif selama klien ada di dalam level yang dalam dan penerimaan sugesti mendalam yang dikatakan level trans. *Hypnotherapy* telah digunakan untuk menyetop kebiasaan merusak dan ketagihan seperti merokok. Juga digunakan untuk mengontrol makan, menyembuhkan insomnia, menyetop ngompol dan mengurangi kecemasan. Stres yang berlebihan bisa datang dari sumber yang berbeda dan bisa menjadi awal dari kecemasan yang tidak beralasan. Telah disimpulkan bahwa *Hypnotherapy* akan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan melepaskan kecemasan dan tanda-tanda depresi apabila dibandingkan dengan orang-orang yang hanya melakukan penyembuhan tradisional. Pada umumnya semua hal yang berhubungan dengan pikiran bisa dilakukan *Hypnotherapy* (Nurohman, 2017)



Gambar 4.

Peserta sedang mengikuti sesi *Hypnotherapy*

Saat dilakukan hypnosis didapatkan momen beberapa siswa masuk dalam kondisi trance atau terhipnosis. Siswa yang terhipnosis kemudian diberikan motivasi melalui alam bawah sadar agar percaya diri dan siap menghadapi tantangan ke depan. Siswa lain yang juga diberikan metode ini, diberikan sugesti melalui alam bawah sadar untuk dapat menyelesaikan ujian nasionalnya dengan cermat dan baik.

"mulai hari ini dan seterusnya, setiap bangun tidur saya merasakan energi yang luar biasa untuk menyambut hari dan menjalani sekolah saya..."

"mulai saat ini dan seterusnya, saya akan merasa bersemangat untuk belajar...."

"mulai hari ini dan seterusnya saya akan berusaha membanggakan orang tua dengan prestasi belajar saya...."

Selanjutnya terapis memberikan sugesti, setelah terbangun nanti saya akan merasa segar dan memiliki energi baru untuk menjalani hidup. Setelah proses sugesti selesai, dan siswa kembali ke alam sadar, terapis kemudian memberikan penjelasan dan penutup untuk sesi hypnosis. Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner evaluasi, dengan hasil sebagai berikut

Tabel 1.

Kuesioner Umpan Balik Mitra

NO	Pernyataan	Sangat Setuju	setuju	netral	Tidak setuju	jumlah
1	Materi kegiatan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan peserta	53,1	40,6	6,3	0	100
2	Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif sesuai dan cukup	15,6	68,8	12,5	3,1	100
3	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	15,6	68,8	12,5	0	100
4	Tim panitia memberikan pelayanan yang baik selama kegiatan	81,3	12,5	6,3	0	100
5	Peserta berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dilanjutkan di masa yang akan datang	43,8	50	6,3	0	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari sebagian besar responden yang mengikuti pelatihan, sebagian besar menyatakan sangat setuju jika kegiatan ini kembali dilakukan. Mereka juga menyatakan persetujuan atas waktu penyelenggaraan dan materi. Hasil kuesiner evaluasi dapat disimpulkan bahwa seluruh responden menginginkan kegiatan ini bisa dilanjutkan di sesi berikutnya dengan lebih banyak praktek dan contoh (Purnama et al., 2023)

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah peserta mengikuti dengan antusias pemberian materi yang disampaikan mulai dari pemberian Penjelasan terkait *Mental Block* dan Hypnotherapy lain. Peserta sangat antusias dalam bertanya dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi di Sekolah, Rumah dan lingkungan pertemanan. Sebagian peserta sudah memiliki kesadaran diri untuk menyingkirkan ketidakpercayaan diri dan mulai berani mencapai cita cita maupun keyakinan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Negeri 2 Garut dan Semua pihak yang membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi sebagai Intervensi untuk Mengurangi Stres pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Cardena, E., & Svensson, C. (2014). International Journal of Clinical Hypnotic Tape Intervention Ameliorates Stress: A Randomized , Control Study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2(61), 125–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00207144.2013.753820>
- Hartman, D., & Zimberoff, D. (2011). Hypnosis and *Hypnotherapy* in the milieu of integrative medicine: Healing the mind/body/spirit. . *Journal of Heart-Centered Therapies*, 14(1), 41.
- Ishak Wanto Talibo. (2013). Tipe-tipe Belajar Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Islam Iqra*, 13(12), 167–182.
- Istiqomah, A. (2023). Analisis Perilaku *Mental Block* Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 2(1), 173–178.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Moss, C. S. (1958). Therapeutic suggestion and autosuggestion. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 6(2), 109–115. <https://doi.org/10.1080/00207145808407192>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Nurohman, D. A. (2017). *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*.
- Purnama, H., Astuti, S. W., Imran, A. I., Gede, S., & Devi, N. P. (2023). *Literasi Digital Safety Bagi Anggota Pramuka Kwardcab Kota Bandung*. 2(5), 1279–1286.
- Rakhmawati, R., Putra, K. R., Rizki, F., & Hardiyanto. (2014). Metode keperawatan komplementer hipnoterapi untuk menurunkan efek stress pasca trauma tingkat sedang pada fase rehabilitasi. *Keperawatan*, 5(Hipnoterapi), 178–184.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Mengubah Hambatan menjadi Peluang* (Hermaya (ed.); Terjemahan). PT Grasindo.
- Yosep. (2010). *Keperawatan jiwa*. PT Refika Aditama - Bing.