

PELATIHAN *HIPNOTHERAPY* RELAWAN KABUPATEN JEMBER SEBAGAI TEKNIK TRAUMA *HEALING* TERHADAP PENYINTAS BENCANA

Senki Desta Galuh¹⁾, Totok Dwi Kuryanto¹⁾, Fitriana²⁾

¹⁾Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

²⁾Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author : Senki Desta Galuh

E-mail : Senki.desta@unmuhjember.ac.id

Diterima 07 Mei 2023, Direvisi 22 Mei 2023, Disetujui 24 Mei 2023

ABSTRAK

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini telah diberikan pelatihan *hypnotherapy* khusus kepada relawan kabupaten Jember sebagai teknik trauma *healing* terhadap penyintas bencana alam. Terapi trauma *healing* merupakan salah satu bentuk proses penanganan psikologis pasca trauma. Metodologi yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat kali ini adalah metode *hypnosis* atau *hypnotherapy*. Pelatihan trauma *healing* ini bertujuan untuk stress yang disebabkan karena kehilangan rumah, harta benda, sanak keluarga, dan ternak akibat bencana alam. Metode ini memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan, ketakutan, stres, dan kekhawatiran yang timbul setelah terjadinya bencana. Pendekatan yang digunakan sangat sederhana, di mana *hipnoterapis* memberikan sugesti kepada para korban dengan tujuan mengubah perilaku, kebiasaan, dan persepsi tertentu saat mereka menghadapi masalah yang mengganggu. Para korban ini diajarkan bagaimana menghadapi hal-hal yang menakutkan, membuat khawatir, atau menimbulkan perasaan negatif, sehingga perasaan tersebut dapat berkurang bahkan hilang sama sekali. Setelah pemberian sugesti, *hipnoterapis* akan membawa para korban ini kembali ke keadaan sadar. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghadapi kejadian yang serupa di masa depan dengan perasaan yang lebih positif daripada sebelumnya.

Kata kunci: *hypnotherapy*; trauma *healing*; *positive sugestion*; bencana; relawan.

ABSTRACT

In this community service activity, a special hypnotherapy training was provided to volunteers from Jember district as a trauma healing technique for natural disaster survivors. Trauma healing therapy is one form of psychological intervention following a traumatic event. The methodology used in this community service activity is hypnosis or hypnotherapy. The trauma healing training aims to address the stress caused by the loss of homes, belongings, family members, and livestock due to natural disasters. This method has the ability to reduce anxiety, fear, stress, and worries that arise after a disaster. The approach used is straightforward, where the hypnotherapist provides suggestions to the victims with the intention of changing specific behaviors, habits, and perceptions when they face disruptive issues. The victims are taught how to confront fearful, worrisome, or negative experiences, allowing those feelings to diminish or even disappear entirely. After receiving suggestions, the hypnotherapist brings the victims back to a conscious state. This enables them to face similar events in the future with a more positive mindset than before.

Keywords: hypnotherapy; trauma healing; positive suggestions; disaster; volunteer.

PENDAHULUAN

AQL Peduli adalah sebuah lembaga nirlaba di bawah naungan AQL Islamic Center yang bergerak di bidang Sosial yang bersemangat untuk mendukung masyarakat dalam hal kemanusiaan mulai dari Pra Bencana, saat Bencana dan Paska Bencana dimana dalam kegiatannya berusaha memberikan yang terbaik kepada masyarakat yang terkena dampak bencana secara universal, tanpa diskriminasi dan tidak bereafiliasi dgn partai politik manapun. Sejak berdirinya AQL Peduli

sudah melakukan kegiatan kemanusiaan dengan program program yang diantaranya dalam bidang Pendidikan, Religi, Kesehatan, Pangan dan saat bencana.

Indonesia terletak di garis khatulistiwa di garis 6° LU-11°LS dan antara 95°BT-141°BT (Salakorry, 2022). Indonesia terletak di antara sirkum meditarinea dan sirkum pasifik dan juga berada di tiga lempeng utama dunia yaitu lempeng Australia, lempeng Eurasia dan lempeng Pasifik (Azwar & Syahbana, 2011). Indonesi juga memiliki banyak gunung api aktif

yang merupakan rangkaian dari pegunungan api aktif *ring of wire* (Adri et al., 2021). Hal ini yang menyebabkan Indonesia menjadi negara yang rawan terjadi bencana alam (Banjarnahor et al., 2020). Terjadinya bencana alam di Indonesia juga dapat diakibatkan dari aktivitas manusia yang menyebabkan terjadinya banjir, tanah longsor (Pratama et al., 2022).

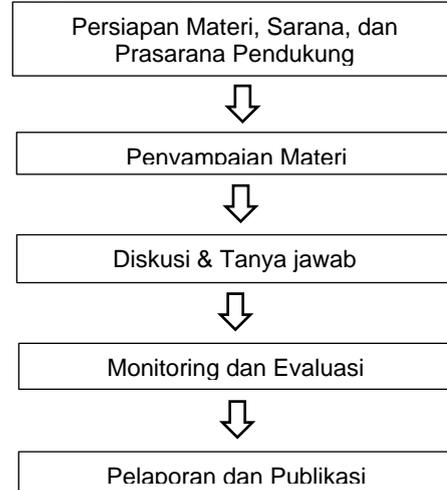
Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (Annafilah et al., 2022). Bencana tidak dapat dihindari. Hal ini tentunya menjadi salah satu berita penting di setiap wilayah di Indonesia, salah satunya di Kabupaten Jember. Selain itu, dampak dari peristiwa tersebut dapat meninggalkan permasalahan yang mendalam pada korban bencana alam. Dampak dari bencana tersebut mencakup berbagai hal, seperti kehilangan nyawa anggota keluarga yang menjadi korban, kerugian harta benda yang hancur akibat peristiwa alam tersebut. Selain itu, peristiwa alam tersebut juga menyebabkan dampak psikologis yang mendalam, meninggalkan luka emosional dan trauma yang kuat. Sebagai langkah untuk membantu mengatasi perasaan kecewa, kehilangan, kecemasan, dan trauma yang dirasakan oleh para korban, dilakukan metode *hypnotherapy* sebagai teknik penyembuhan trauma. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki kondisi psikologis korban pasca trauma agar dapat pulih lebih baik daripada sebelumnya.

Berdasarkan hal tersebut maka pada kegiatan pengabdian kali ini akan diberikan pelatihan khusus kepada korban bencana mengenai berbagai metode dan penanganan psikologis pasca trauma karena kehilangan sesuatu yang diakibatkan oleh bencana alam. Pelatihan ini mampu menghilangkan rasa cemas, ketakutan, stress, dan kekhawatiran pasca setelah terjadinya bencana, sehingga ketika korban mengalami kehilangan sesuatu yang diakibatkan oleh bencana alam maupun faktor lain akan dapat menghadapi dengan perasaan yang lebih baik dari sebelumnya.

Demi mencapai maksud dan tujuan tersebut, tim pengabdian kali ini mengadakan program pelatihan mengenai Pelatihan Hipnotherapy Relawan Kabupaten Jember Sebagai Teknik Trauma Healing Terhadap Penyintas Bencana.

METODE

Dalam pelatihan ini digunakan beberapa metode yang berlangsung selama 8 jam materi teori ruangan dan praktik. Dengan direncanakan diikuti oleh 35 orang peserta, dimana 20 orang sebagai peserta dan 15 orang sebagai panitia dan pemateri. Diantaranya:



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

1. Metode ceramah
Metode ceramah merupakan pendekatan yang digunakan oleh Tim Pelaksana pengabdian dan AQL Peduli untuk memaparkan materi kepada peserta.
2. Metode Tanya Jawab
Metode Tanya Jawab digunakan sebagai cara untuk berinteraksi dengan peserta dan mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan oleh Tim Pelaksana pengabdian dan Tim AQL Peduli.
3. Metode diskusi.
Pada metode ini pemateri dari pelaksana dan peserta melakukan komunikasi membahas masalah terkait seputar keselamatan kerja peralatan penyelamatan pertolongan pertama pada korban
4. Metode Praktek
Metode ini merupakan praktek simulasi aplikasi Teknik trauma healing yang telah dipelajari.

Berikut adalah pokok pikiran dari materi program sosialisasi:

Pengertian Hipnotherapy

Hipnotherapy adalah suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, panik, dan gangguan lainnya karena lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental yang dimiliki individu (Merdekawati & Sagitarius, 2020). Dikutip dari halaman hallo

sehat pada 21 November 2022 (Setiawan, 2022), beberapa hal yang harus diketahui terkait langkah dasar Hipnotherapy:

• Faktor endogen

Faktor endogen merujuk pada faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti sifat-sifat yang dimilikinya. Saat menjalani sesi hipnoterapi, penting untuk memiliki motivasi yang kuat untuk mengubah diri. Sebagai contoh, jika seseorang memiliki sifat pemalu yang menghambat kemampuan orang tersebut dalam berbicara di depan umum. Orang tersebut menyadari bahwa hal tersebut dapat menghambat potensi yang lain dari orang tersebut. Oleh karena itu, alasan utama orang tersebut untuk berubah adalah keinginan untuk mengembangkan diri. Orang tersebut harus bersedia menerima perubahan tersebut, misalnya dengan secara bertahap meningkatkan rasa percaya diri melalui memulai percakapan secara inisiatif. Dengan demikian, kunci keberhasilan hipnoterapi terletak pada motivasi internal atau dorongan dari dalam diri.

• Faktor eksogen

Faktor eksogen merujuk pada faktor-faktor yang berasal dari luar individu atau lingkungan sekitarnya. Dalam konteks hipnoterapi, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi keberhasilannya. Sebagai contoh, jika seseorang memiliki sifat pemalu namun pekerjaan orang tersebut melibatkan interaksi dengan banyak orang, peluang untuk perubahan yang cepat menjadi lebih tinggi. Orang tersebut mungkin juga pernah mendengar orang menggunakan alasan "Lingkungan yang memaksa saya untuk berubah."

Proses Hipnotherapy :

•Tahap pre-talk

Pada tahap ini, terapis melakukan penggalan informasi untuk memahami akar penyebab dari kebiasaan buruk, depresi, atau trauma yang dialami oleh orang yang akan diterapi. Tujuannya adalah untuk mencari tahu faktor-faktor yang sebenarnya menjadi pemicu kondisi tersebut. Sebelum menjalani sesi hipnoterapi, Orang yang akan diterapi juga dapat melakukan penggalan informasi sendiri. Hal ini akan memberikan motivasi bagi orang yang diterapi untuk konsisten dan berkomitmen dalam proses perubahan.

•Analisis SWOT

SWOT merupakan kepanjangan dari Strengths, Weakness, Opportunities, dan Threats. Sebelum sampai ke tahap hipnosis, orang yang akan diterapi perlu mengenali diri sendiri. Hal-hal seperti ini bisa dilakukan sendiri oleh orang yang akan diterapi.

•Tahap prainduksi

Pra-induksi ini adalah berupa percakapan ringan antara terapis kepada klien ((Kurniawati et al., 2022). Pada tahap ini, sugesti akan dirancang dan disiapkan untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar orang yang akan diterapi. Keberhasilan terapi sangat bergantung pada keyakinan orang yang diterapi. Ketika orang yang diterapi merasa ragu-ragu, risiko kegagalan juga semakin besar. Banyak orang merasa penasaran tentang metode yang digunakan atau merasa khawatir selama terapi, yang pada akhirnya dapat menghambat keberhasilan terapi tersebut.

•Tahap induksi

Teknik induksi yang sering digunakan oleh hipnotis adalah relaksasi (Cahyadi, 2017). Pada tahap induksi ini, pasien akan dipindahkan dari keadaan otak dalam gelombang alpha (keadaan sadar) ke keadaan otak dalam gelombang theta (frekuensi otak antara 3Hz hingga 8Hz, kondisi setengah tertidur).

•Tahap hypnosis

Pada tahap ini, sugesti mulai diberikan kepada seseorang. Tubuh orang yang diterapi akan merasakan kelelahan dan berada dalam keadaan setengah terjaga, tidak sepenuhnya tertidur. Terapis biasanya memberikan sugesti secara bertahap, tidak terlalu banyak, agar sugesti dapat bekerja efektif. Hal yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah tetap terjaga, karena jika orang yang diterapi tertidur, akan sulit untuk memberikan sugesti.

•Tahap posthypnotic suggestion

Setelah hipnosis selesai, sugesti akan terus diberikan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membentuk perilaku orang yang diterapi sesuai dengan harapan. Contoh dari sugesti yang diberikan mungkin adalah, "Mulai sekarang, saat Anda melihat diri Anda di cermin, Anda akan merasa luar biasa dan mengagumkan".

•Tahap termination

Pada tahap ini, sesi hipnoterapi akan diakhiri. Orang yang diterapi akan dibawa kembali ke keadaan sadar, tetapi tidak secara tiba-tiba. Terapis menggunakan kata-kata yang akan membantu klien dalam proses bangun kembali. Proses ini bertujuan untuk mengurangi kejutan psikologis berupa sakit kepala dan memperkuat sugesti yang telah diberikan (Purwanto et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian usulan usulan program kemitraan masyarakat stimulus "Pelatihan Hipnotherapy Relawan Kabupaten Jember Sebagai Teknik Trauma Healing Terhadap Penyintas Bencana" bertempat di

RecycleMart n Café TPA Pakusari Jember. Kegiatan di awali dengan registrasi peserta (Gambar 2). Selanjutnya kegiatan ini dibuka oleh Bapak R. Muhammad Masbut selaku Ketua TPA Pakusari (Gambar 3).



Gambar 2. Registrasi Peserta Pelatihan *Hypnotherapy*



Gambar 3. Pembukaan Pelatihan *Hypnotherapy* oleh Bapak R. Muhammad Masbut

Materi Pertama dalam rangka “Pelatihan Hipnotherapy Relawan Kabupaten Jember Sebagai Teknik Trauma Healing Terhadap Penyintas Bencana” adalah materi tentang “Relaksasi” yang disampaikan oleh Bapak Djoko Suprianto, SS, M. Med. Kom, Ch, Cht. Dalam materi tersebut dijelaskan dengan detail bagaimana teknik relaksasi yang baik dan benar.



Gambar 4. Materi Relaksasi

Kegiatan selanjutnya adalah materi tentang BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) Kesehatan.



Gambar 5. Materi BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) Kesehatan

Kegiatan selanjutnya adalah materi tentang Emotional Freedom Technique (EFT) yang disampaikan oleh Bapak Aziz Wahyudi, Cht. Materi ini menjelaskan tentang beberapa cara untuk mengatasi trauma.



Gambar 6. Materi Emotional Freedom Technique (EFT)



Gambar 7. Pelaksanaan Pelatihan *Hypnotherapy*



Gambar 8. Pelaksanaan Pelatihan *Hypnotherapy*



Gambar 9. Pelaksanaan Pelatihan Hypnotherapy



Gambar 10. Pelaksanaan Pelatihan Hypnotherapy



Gambar 11. Pelaksanaan Pelatihan Hypnotherapy



Gambar 12. Foto bersama

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian Program Kemitraan Masyarakat Stimulus ini, selain melaksanakan pemberian materi-materi, juga mengimplementasikannya dalam bentuk kegiatan Pelatihan Hypnotherapy di RecycleMart n Café TPA Pakusari Jember.

Kesimpulan yang diperoleh dengan adanya bentuk kegiatan Pelatihan Hypnotherapy ini, peserta sangat merasakan kelebihan jika dibandingkan dengan tanpa adanya praktek langsung (hanya pemberian materi kegiatan saja). Kelebihan yang diperoleh adalah peserta dapat langsung praktek terkait materi yang telah diberikan sebelumnya, peserta turut berpartisipasi aktif. Untuk saran, perlu dilakukan kegiatan-kegiatan seperti ini secara terjadwal, agar pemahaman dan kesiapan masyarakat lebih baik lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan pembiayaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Adri, W., Sabri, L. ., & Wahyuddin, Y. (2021). Pembuatan Peta Jalur Evakuasi Bencana Gunung Api Dan Persebaran Lokasi Shelter Menggunakan Metode Network Analyst (Studi Kasus: Gunung Merapi, Boyolali-Magelang). *Jurnal Geodesi UNDIP*, 10(1), 189–196.
- Annafilah, A. A., Hasanah, N., Kurniawati, I., Diniyah, A., Isnaini, S., & Azizah, L. N. (2022). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Bencana Banjir Di Daerah Pesalakan, Kabupaten Bangkalan. *Proceeding Science Education National Conference 2022*, 187–196.
- Azwar, & Syahbana, A. (2011). Analisa Korelasi Struktur Geologi Terhadap Kerusakan Bangunan Jalan Lintas Sumatera Di Kecamatan Semidang Aji Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Teknika*, 1(2), 251–266.
- Banjarnahor, J., Rahmat, H. K., & Sakti, S. K. (2020). Implementasi Sinergitas Lembaga Pemerintah Untuk Mendukung Budaya Sadar Bencana di Kota Balikpapan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 448–461.
- Cahyadi, A. (2017). Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2), 73–82.
- Kurniawati, R., Lessy, Z., & Widodo, A. (2022). Mengatasi Stress Dengan Hipnoterapi Bagi Korban Perselingkuhan. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*,

11(1), 39–55.

- Merdekawati, T. A., & Sagitarius. (2020). Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 12(2), 113–120.
- Pratama, D. N., Amanda, R. B., & Anitasyah, S. (2022). Kajian Struktural Fungsional: Fenomena Banjir sebagai Akibat dari Tidak Selarasnya Fungsi dan Sistem di Indonesia. *Sosietas*, 12(1), 1186–1195.
- Purwanto, A., Taftazani, B. M., & Hidayat, E. N. (2022). Metode Hipnoterapi Untuk Penanganan Klien Dengan Kebiasaan Merokok. *Share: Social Work Journal*, 11(2), 89–99. <https://doi.org/10.24198/share.v11i2.35080>
- Salakorry, M. (2022). Maluku Dominan Pulau Pulau Kecil, Permasalahannya, Dan Solusi Peran Lulusan Geografer Universitas Pattimura. *Geoforum*, 1(1), 1–16. h
- Setiawan, A. W. (2022). *Hal yang Perlu Anda Tahu Sebelum Menjalani Hipnoterapi*. <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/apa-itu-hipnoterapi/>