

EDUKASI MANFAAT HIPNOTERAPI UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA

Elis Fatmawati¹, Baroroh Barir², Sukati Sarmin¹, Hany Puspita Aryani¹, Zeny Fatmawati¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

²ITKES ICME Jombang

E - mail : zenyjoe123@email.com

EDUCATION ON THE BENEFITS OF HYPNOTHERAPY FOR ADOLESCENT MENTAL HEALTH

Abstract: Mental health disorders are one of the global problems that are increasing every year. According to WHO data in 2021, one in seven teenagers in the world aged 10-19 years experience mental health disorders with the highest prevalence at the age of 15-19 years so that serious attention is needed. The purpose of this community service is to provide education about the benefits of hypnotherapy to maintain mental health in adolescents. The methods used are lectures on mental health and hypnotherapy, discussions and hypnotherapy practices. The activity was carried out at SMK Patriot Peterongan Jombang with a total of 30 female teenagers starting from March 7-8, 2025. The results of the community service showed that female teenagers experienced an increase in understanding of mental health by 80% and experienced calm or relaxation by 80% after hypnotherapy. The importance of educating adolescents about mental health knowledge and hypnotherapy in maintaining mental health in adolescents so that they remain healthy without disorders that cause a decline in health..

Keywords: Hypnotherapy, Mental Health

Abstrak: Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu masalah global yang setiap tahun kian meningkat. Menurut data WHO tahun 2021, satu dari tujuh remaja di dunia yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi pada usia 15-19 tahun sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang manfaat hipnoterapi untuk menjaga Kesehatan mental pada remaja. Metode yang digunakan ceramah tentang kesehatan mental dan hipnoterapi, diskusi dan praktik hipnoterapi. Kegiatan dilakukan di SMK Patriot Peterongan Jombang dengan jumlah 30 remaja putri yang dimulai tanggal 7-8 Maret 2025. Hasil pengabdian menunjukkan remaja putri mengalami peningkatan pemahaman baik terhadap kesehatan mental sebanyak 80% dan mengalami ketenangan atau relaksasi 80% setelah dilakukan hipnoterapi. Pentingnya edukasi pada remaja tentang pengetahuan kesehatan mental dan hipnoterapi dalam menaga kesehatan mental pada remaja agar tetap sehat tanpa terjadi gangguan yang menyebabkan penurunan kesehatan.

Kata kunci: Hipnoterapi, Kesehatan mental

PENDAHULUAN

Penanganan kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting. Orang dengan masalah kesehatan mental sering kali merasa malu saat mencari perawatan profesional. Masalah kesehatan mental yang terabaikan dapat memburuk seiring berjalananya waktu, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental penderitanya. Sepertiga remaja Indonesia, atau 15,5 juta orang, dikatakan mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% dari remaja tersebut menderita penyakit kesehatan mental yang dapat didiagnosis, sehingga jumlah penduduk Indonesia menjadi 2,45 juta orang (I-NAHMDS, 2022). Ketika kesehatan mental seseorang selaras dengan lingkungan eksternalnya, mereka bebas untuk tumbuh hingga mencapai potensi penuh mereka di semua aspek kehidupan: fisik, mental, dan emosional. Pertumbuhan remaja di masa depan akan terdampak negatif oleh masalah mental dan emosional yang tidak ditangani, terutama dalam hal pengembangan karakter dan timbulnya gangguan perkembangan emosional dan mental. Masalah perilaku yang lebih parah di kemudian hari merupakan akibat dari kelainan perkembangan emosional dan mental. Untuk mencegah penyakit mental, sangat penting untuk menjaga dan merawat kesehatan mental sebaik mungkin. Kesulitan mengatasi stres sehari-hari, kelelahan, dan kebosanan merupakan gejala kesehatan mental yang terganggu. Seseorang dianggap memiliki kesehatan mental yang baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda neurosis,

psikosis, atau penyakit mental lainnya (Talitha, 2021) Mayoritas masalah kejiwaan adalah gangguan mental. Di antara sekian banyak masalah kesehatan mental yang dapat bermanifestasi secara emosional adalah stres (Novianty et al., 2018). Lebih dari 23 juta orang di AS mengalami penyakit emosional dan mental dalam bentuk stres setiap tahun, menjadikannya satu dari empat orang dengan gangguan ini (Algifari et al., 2018). Ada 14 juta individu, atau sekitar 6% dari total populasi, di Indonesia yang menderita penyakit mental emosional seperti stres dan depresi pada tahun 2013, menurut temuan studi Kesehatan Dasar. Generasi muda adalah pemimpin masa depan bangsa. Remaja sebagai calon pemimpin bangsa harus mampu menghadapi tekanan hidup modern dengan kedewasaan dan disiplin diri (Lubis et al., 2019). Kesehatan mental dan emosional yang terganggu merupakan salah satu dari 10 variabel perilaku yang membahayakan kesehatan remaja, menurut publikasi Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2015. Gangguan emosional, seperti depresi, kecemasan, dan pikiran untuk bunuh diri, merupakan bentuk penyakit mental pada remaja (Dafnaz, 2019). Menjaga kesehatan mental dan fisik yang baik saling bergantung. Terdapat korelasi antara tekanan yang disebabkan oleh tanggung jawab kehidupan sehari-hari dan masalah kesehatan mental, karena yang pertama dapat menyebabkan yang kedua. (Nurnitasari et al., 2021).

Hipnoterapi adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan teknik hipnosis untuk membawa individu ke dalam keadaan relaksasi mendalam atau trance. Dalam kondisi ini, individu lebih terbuka terhadap sugesti dan mampu mengakses pikiran bawah sadar mereka, yang sering kali menyimpan pengalaman atau ingatan yang terlupakan atau terabaikan. Hipnoterapi berfokus pada pemahaman dan modifikasi perilaku serta emosi yang berasal dari faktor-faktor bawah sadar, yang sering kali merupakan akar dari berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, fobia, trauma, dan kebiasaan buruk (Adachi et al., 2021). Hipnoterapi tidak hanya digunakan untuk mengatasi masalah emosional, tetapi juga dalam penanganan masalah fisik, seperti nyeri kronis atau gangguan tidur. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan, stres, serta membantu individu mengelola rasa sakit atau ketergantungan (Jensen et al., 2015).

Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan pemahaman tentang Kesehatan mental remaja dan upaya pencegahan gangguan Kesehatan mental melalui hipnoterapi,

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian edukasi kepada remaja putri SMK patriot sebanyak 30 siswi, edukasi Kesehatan mental meliputi pengertian Kesehatan mental. Tanda-tanda mental yang sehat, tanda-tanda

gangguan Kesehatan mental. Dampak gangguan Kesehatan mental dan upaya pencegahannya, serta materi hipnoterapi dan praktik hipnoterapi.

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat akan dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain:

1. Persiapan: Pada tahap persiapan awal inilah akan dilakukan sosialisasi program di wilayah layanan, identifikasi permasalahan di lokasi layanan, dan penawaran solusi untuk mengatasi kendala yang dihadapi mitra.
2. Pelaksanaan kegiatan: Berikut ini adalah beberapa hal yang akan dilakukan di area layanan:
 - a. Sebelum menerima edukasi dari narasumber, mitra diminta untuk mengikuti tes awal guna mengukur tingkat pemahaman mereka mengenai kesehatan mental. Pengetahuan tentang pemahaman, gejala kesehatan mental yang baik, gangguan kesehatan mental, dampaknya, dan tindakan pencegahan semuanya akan dibahas dalam pertanyaan pilihan ganda yang akan menjadi bagian dari tes awal.
 - b. Edukasi kesehatan mental melalui penggunaan hipno-motivasi dan ceramah. Penyampaian materi oleh tim pengabdian masyarakat
 - c. Mengurangi masalah atau gejala kesehatan mental pasangan dengan prosedur hipnosis yang baik.
 - d. Diskusi

Memberikan kesempatan kepada siswi peserta pengabdian untuk menyampaikan pertanyaan yang kurang dimengerti dan berbagi pengalaman tentang pengalaman mengalami gangguan Kesehatan mental dan upaya pencegahannya.

e. Evaluasi kegiatan

Melibatkan ketua, anggota, dan mitra layanan dalam kegiatan pasca uji dan rencana tindak lanjut, evaluasi dan pemantauan kegiatan dilakukan pada awal, selama, dan akhir implementasi.

HASIL PENGABDIAN.

Agar siap, penting untuk menemukan masalah apa pun di lokasi layanan. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah yang muncul dalam hubungan. Beberapa dari sekian banyak faktor dan gejala gangguan kesehatan mental, termasuk perundungan, insomnia, tugas sekolah, orang tua dari keluarga yang berantakan, status sosial ekonomi, dan kecemasan yang berlebihan, ditangani melalui penyediaan pendidikan dan hipnoterapi sebagai solusi potensial untuk masalah pasangan.

Mempromosikan Kesadaran akan Kesehatan Mental Beberapa kegiatan yang dirancang untuk membantu siswa rileks digunakan bersamaan dengan teknik ceramah

untuk mengajarkan siswa tentang kesehatan mental.



Gambar 1 Edukasi Kesehatan Mental

Gambar 2. Praktik Hipnoterapi

Selain mengganggu tugas sehari-hari seperti prestasi sekolah, pekerjaan rumah, dan hubungan sosial, penting untuk mendidik remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Depresi, yang dapat memicu gangguan kecemasan, dapat menyerang di usia muda, yang merupakan konsekuensi terburuk yang mungkin terjadi. Bunuh diri umum terjadi di antara orang-orang yang telah didiagnosis dengan depresi berat. Para siswa sangat menerima pendidikan kesehatan mental yang diberikan kepada mereka. Pelajaran disajikan dalam format interaktif dan menyertakan film pendek yang membahas dampak gangguan kesehatan mental. Selama satu sesi, para siswa mengikuti permainan yang dikembangkan oleh tim layanan yang menampilkan gambar

yang dapat mengukur tingkat stres; hasilnya, lebih dari 80% siswa ditemukan menderita stres. Banyak anak juga mengaku mengalami kesulitan tidur karena masalah seperti tugas kuliah, perundungan, dan berakhirnya hubungan. Agar mereka merasa lebih tenang dan terlibat dalam pekerjaan sekolah mereka, tim layanan memberikan hipnosis kepada para siswa. Nasrullah dkk. (2022) menemukan bahwa hipnoterapi membantu siswa merasa tidak terlalu cemas dan lebih termotivasi untuk belajar. Siswa melaporkan perasaan tenang sebagai salah satu hasil dari sesi hipnoterapi.

Pada akhir proses kegiatan, diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswi terhadap kesehatan mental sebanyak 80% siswi memahami tentang Kesehatan mental, bentuk gangguan Kesehatan mental, dampaknya dan upaya pencegahan melalui hipnoterapi. Salah satu cara untuk mencegah penyakit kesehatan mental di kalangan remaja adalah dengan meningkatkan pemahaman kita tentang masalah tersebut. Siswa menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah dibandingkan dengan kehidupan di rumah, menjadikan sekolah sebagai lokasi yang ideal untuk fasilitas promosi kesehatan. Remaja yang berjuang dengan masalah kesehatan mental atau yang dapat memperoleh manfaat dari layanan intervensi dini sering kali dapat

ditemukan di lingkungan sekolah. Lebih jauh lagi, kapasitas kognitif dalam pembelajaran dikaitkan dengan kesehatan mental, yang pada gilirannya memengaruhi prestasi akademik di dalam dan di luar kelas. (Shi & Qu, 2021)

PEMBAHASAN

Masalah yang berkaitan dengan pikiran dan emosi memiliki banyak sisi. Kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan mengatasi stres terkait dengan masalah mental dan emosional ini. Ketika kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan mengatasi stres hidup terganggu, masalah kesehatan mental dan emosional dapat berkembang. Dhamayanti et al. (2018) menemukan bahwa di antara individu berusia 14–25 tahun, 104 dari 1000 mengalami beberapa bentuk gangguan mental atau emosional. Remaja lebih mungkin mengalami stres sebagai akibat dari sejumlah keadaan, seperti tekanan yang kuat untuk beradaptasi, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dorongan untuk mandiri, dan semakin banyaknya tuntutan yang diberikan kepada mereka oleh teknologi. Menurut Aziz et al. (2021), hal ini akan menyebabkan masalah emosional pada remaja. Depresi pada remaja dikaitkan dengan berbagai kesulitan emosional, perilaku, motivasi, dan kognitif. Gangguan terwujud dalam kesehatan fisik dan mental seseorang sebagai akibat dari stres, yang berkembang ketika kebutuhan seseorang tidak terpenuhi secara memadai (Atmadja et al., 2020). Delirium, perubahan dalam

aliran dan konsistensi pikiran, dan halusinasi pendengaran, penglihatan, penciuman, sentuhan, dan kinestetik semuanya merupakan gejala persepsi sensorik yang terganggu, yang dapat menyebabkan psikosis dan penyakit mental lainnya. Proses pikiran menjadi campur aduk atau tidak teratur. Orang yang menderita psikosis sering menggunakan bahasa yang tidak logis atau samar dan berjuang dengan fokus, pemahaman percakapan, dan kehilangan ingatan. Masa remaja dan awal dewasa adalah titik awal yang umum untuk psikosis. Meskipun alasan pastinya masih menjadi misteri, banyak yang menduga kombinasi variabel yang melibatkan biologi, psikologi, dan lingkungan. (Gintari..2023).Hipnoterapi adalah suatu bentuk terapi yang memanfaatkan teknik hipnosis untuk membawa individu ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam. Dalam kondisi ini, individu dapat meningkatkan fokus dan sugestibilitasnya terhadap intervensi terapeutik yang diberikan oleh terapis. Tujuan utama hipnoterapi adalah untuk memfasilitasi perubahan perilaku, mengatasi berbagai masalah emosional, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Menurut Yalom dan Leszcz (2020), hipnoterapi memungkinkan individu untuk mengakses pikiran bawah sadar yang sering kali menjadi penghalang dalam proses penyembuhan dan perubahan positif. Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi tidak hanya bertindak sebagai alat untuk relaksasi, tetapi juga sebagai metode yang efektif dalam menangani masalah psikologis. Prinsip kerja hipnoterapi melibatkan penurunan kesadaran kritis individu dan memperkuat

kesadaran bawah sadar. Dalam keadaan hipnosis, individu menjadi lebih terbuka terhadap sugesti dan intervensi terapeutik, yang memfasilitasi perubahan yang diinginkan. Penelitian oleh Sattler dan Sattler (2021) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat memengaruhi persepsi, memori, dan kontrol terhadap berbagai aspek fisik dan emosional, sehingga menjadi alat yang efektif untuk mencapai tujuan terapeutik. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat dilihat sebagai metode yang tidak hanya fokus pada symptom relief tetapi juga pada pengubahan pola pikir yang lebih mendasar. Hipnosis menempatkan orang dalam kondisi yang sangat rileks, yang membuat mereka lebih reseptif untuk mengambil kembali memori emosional yang telah lama hilang dari alam bawah sadar mereka. Klien mungkin dapat mengakses memori emosional yang traumatis atau formatif lainnya di bawah hipnosis, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keyakinan inti mereka. Misalnya, seseorang dengan gangguan kecemasan sosial mungkin memiliki keyakinan bawah sadar bahwa mereka tidak disukai atau dianggap tidak kompeten, meskipun tidak ada bukti nyata yang mendukungnya. Melalui hipnosis, klien dapat dibimbing untuk mengakses dan mengidentifikasi pengalaman emosional yang membentuk keyakinan tersebut, yang sebelumnya sulit dijangkau melalui kesadaran biasa (Lynn et al., 2018). Salah satu kekuatan hipnosis adalah kemampuannya untuk memfasilitasi penerimaan saran positif dengan cara yang lebih efektif dibandingkan dengan kondisi kesadaran biasa. Dalam kondisi hipnosis, individu berada dalam

keadaan pikiran yang lebih rileks dan terbuka, yang memungkinkan terapis untuk memberikan sugesti yang lebih kuat dan lebih diterima oleh individu

PENUTUP

Pengetahuan mitra tentang kesehatan mental dan hipnoterapi meningkat hingga 80% berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan. Perlu adanya ketersinambungan kegiatan yang berkaitan dengan promosi kesehatan berupa edukasi karena selain dapat menjadi alternatif pilihan terapi pencegahan gangguan Kesehatan mental pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Algifari, M., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Mental Health of Students Who Are Trading in Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran Di Smk. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(2), 184–183.
- Dafnaz, H. K. (2019) ‘Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis’. Devita, Y. (2020) ‘Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), p. 503. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.967.
- Gintari, K. W. ., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S. ., & Sintari, S. N. N. . (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NHMS). (2022). National Survey Report. Yogyakarta: Center for Reproductive Health, Universitas Gadjah Mada
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lynn, S. J., Napier, D., & McGowan, J. (2018). Hypnosis and cognitive-behavioral approaches to smoking cessation: A review of the evidence. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/00207144.2018.1424393>
- Nurnitasari, F. et al. (2021) ‘Pengaruh Temperamen Buruk Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid 19 Kelas XI di SMA ALLAYYINAH Kampung Cijengir Kecamatan’, 3(2), pp. 145–156
- Sattler, H., & Sattler, J. (2021). *Clinical Hypnosis: A Transpersonal Perspective*. Routledge.
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. In *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Shi, Y., & Qu, S. (2021). Cognition and Academic Performance: Mediating Role of Personality Characteristics and Psychology Health. *Original Research*, 12,1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774548>
- Song, Y., Seo, S., Lamichhane, S., Seo, J., Hong, J. T., Cha, H. J., & Yun, J. (2021). Limonene has anti-anxiety activity via

adenosine A2A receptor-mediated regulation of dopaminergic and GABAergic neuronal function in the striatum. *Phytomedicine*, 83, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153474>

Talitha, T. (2021) Apa Itu Kesehatan Mental

& Pentingnya Kesehatan Mental, Gramedia Blog
Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.