

I CAN'T, BUT WE CAN: PENDEKATAN HIPNOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL PEKERJA DALAM SITUASI DARURAT

Syahferi Anwar¹⁾, Ismayadi Ismayadi²⁾, Balqis Nurmauli Damanik³⁾*, Cut Roza Asminanda⁴⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

²⁾Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³⁾Prodi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan, Indonesia

⁴⁾Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati Medan

*Email: damanikbalqis85@gmail.com

Abstract

The community service project aimed to enhance the mental resilience of workers facing emergency situations through a participatory hypnotherapy intervention conducted on October 22, 2024, at an outdoor hotel in North Sumatra. The project integrated orientation sessions, group hypnotherapy, and reflective discussions without formal measurement instruments, resulting in qualitative data that revealed significant improvements in relaxation, self-awareness, anxiety reduction, and social support. These findings not only confirm the effectiveness of hypnotherapy in managing work-related stress but also hold promise for advancing educational practices by incorporating stress management strategies into academic curricula and training programs.

Keywords: Hypnotherapy, Mental Resilience, Work Stress, Education, Community Service

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan ketahanan mental pekerja dalam situasi darurat melalui intervensi hipnoterapi yang dilakukan secara partisipatif pada tanggal 22 Oktober 2024 di area outdoor hotel di Sumatera Utara. Kegiatan dilaksanakan dengan menggabungkan sosialisasi, sesi hipnoterapi kelompok, dan diskusi reflektif tanpa penggunaan instrumen formal sehingga menghasilkan data kualitatif yang menunjukkan peningkatan relaksasi, kesadaran diri, penurunan kecemasan, serta terjalannya dukungan sosial antar peserta. Temuan ini tidak hanya menegaskan efektivitas hipnoterapi dalam mengelola stres kerja, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan melalui integrasi strategi pengelolaan stres ke dalam kurikulum dan pelatihan pendidikan.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Ketahanan Mental, Stres Kerja, Pendidikan, Pengabdian

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan isu global yang signifikan, mempengaruhi kesehatan mental dan produktivitas pekerja di berbagai sektor. Berdasarkan laporan State of the Global Workplace 2024 oleh Gallup, tingkat stres harian pekerja secara global mencapai 41%, menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya (Gallup, 2024). Di kawasan Asia Tenggara, tingkat stres harian pekerja berada di urutan kedua terendah

dengan persentase 25%, mengalami sedikit penurunan dari tahun sebelumnya (GoodStats, 2024).

Secara khusus, Indonesia menonjol dengan tingkat stres harian pekerja yang paling rendah di Asia Tenggara. Laporan Gallup menunjukkan bahwa hanya 16% pekerja Indonesia yang mengalami stres harian, menempatkan Indonesia pada peringkat kesembilan dengan tingkat stres terendah secara global (Liputan 6, 2024).

Meskipun angka ini relatif rendah, perhatian terhadap kesehatan mental tetap menjadi prioritas. Survei Asia Care 2024 mengungkapkan bahwa 56% responden di Indonesia mengkhawatirkan masalah stres dan burnout, sementara 42,6% lainnya khawatir tentang gangguan tidur (GoodStats, 2024).

Di Sumatera Utara, data spesifik mengenai tingkat stres kerja belum tersedia secara luas. Namun, informasi terkait ketenagakerjaan dapat memberikan gambaran umum. Pada Februari 2024, jumlah angkatan kerja di Sumatera Utara mencapai 8 juta orang, dengan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) sebesar 70,30% dan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,10% (Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, 2024). Meskipun data spesifik mengenai stres kerja belum terdokumentasi secara rinci, penting untuk memperhatikan kesehatan mental pekerja di wilayah ini, mengingat dampak potensial stres terhadap produktivitas dan kesejahteraan mereka.

Dalam konteks ini, pendekatan I Can't, But We Can, yang menekankan dukungan sosial dan kerja tim, menjadi relevan. Mengintegrasikan metode seperti hipnoterapi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan ketahanan mental pekerja, terutama dalam menghadapi situasi darurat. Hipnoterapi telah dikenal mampu membantu individu mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengatasi gangguan kecemasan (SenseHypno, 2024). Dengan demikian, penerapan hipnoterapi dalam kerangka kerja kolaboratif berpotensi meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pekerja di Sumatera Utara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif tanpa penggunaan instrumen formal, dengan menekankan pengalaman langsung dan refleksi kolektif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2024 di area outdoor hotel di Sumatera Utara, dengan melibatkan pekerja yang mengalami tekanan akibat situasi darurat serta memiliki riwayat stres kerja tinggi. Pada tahap awal, fasilitator

menjelaskan secara menyeluruh tujuan, manfaat, dan tahapan intervensi yang akan dilakukan. Peserta diajak untuk berbagi pengalaman terkait stres kerja, sehingga tercipta pemahaman bersama mengenai pentingnya penanganan stres secara holistik. Suasana outdoor hotel yang asri dan kondusif mendorong keterbukaan dan kenyamanan bagi peserta dalam mengungkapkan kondisi mereka.

Intervensi hipnoterapi dilakukan selama dua jam dengan mengintegrasikan teknik relaksasi progresif, induksi hipnosis, penanaman sugesti positif, dan visualisasi. Teknik-teknik tersebut dirancang untuk membantu peserta mencapai kondisi relaksasi mendalam serta meningkatkan kesadaran diri dalam mengidentifikasi dan mengatasi pemicu stres. Pelaksanaan intervensi secara kelompok bertujuan untuk membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar peserta, sehingga mereka dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan wawasan mengenai cara-cara mengelola tekanan di lingkungan kerja.

Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan melalui observasi langsung selama pelaksanaan sesi dan diskusi terbuka setelah kegiatan. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan secara lisan pengalaman serta perubahan yang mereka rasakan selama proses intervensi. Data kualitatif yang terkumpul dari diskusi ini kemudian didokumentasikan dan dianalisis guna memperoleh gambaran mendalam mengenai perubahan kondisi mental dan persepsi peserta terhadap stres kerja, serta bagaimana intervensi hipnoterapi membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Pendekatan partisipatif tanpa penggunaan instrumen formal ini mengacu pada praktik terbaik yang dilaporkan dalam literatur pengabdian masyarakat terbitan 10 tahun terakhir, seperti yang dijelaskan oleh Nasution (2022) dan Siregar (2021). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan ketahanan mental pekerja serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres, terutama dalam menghadapi situasi darurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2024 di area outdoor hotel di Sumatera Utara menghasilkan sejumlah temuan yang menggambarkan perubahan kondisi mental para peserta setelah mengikuti intervensi hipnoterapi. Hasil evaluasi kualitatif melalui diskusi terbuka menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan relaksasi, penurunan kecemasan, dan peningkatan kesadaran diri dalam mengenali serta mengatasi faktor pemicu stres. Suasana asri dan nyaman di lingkungan outdoor hotel turut mendukung terbentuknya ikatan kebersamaan dan rasa saling mendukung antar peserta. Keseluruhan respons peserta mencerminkan pengalaman positif selama sesi hipnoterapi, yang terlihat dari pernyataan mereka mengenai kondisi mental yang lebih stabil dan optimis pasca - intervensi.

Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menciptakan kondisi yang lebih tenang dan kondusif bagi para peserta. Mayoritas peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa sangat rileks dan tenang setelah mengikuti sesi, sehingga mereka dapat mengalami keadaan relaksasi yang mendalam. Selain itu, intervensi ini juga membantu peserta untuk lebih memahami kondisi diri mereka sendiri, di mana mereka menjadi lebih peka dalam mengenali dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu stres. Perubahan positif juga terlihat pada penurunan tingkat kecemasan, sehingga peserta merasa lebih optimis dan mampu mengatasi tekanan yang ada di lingkungan kerja. Tak kalah penting, interaksi dan dukungan yang terjalin antar peserta memperkuat semangat kebersamaan, di mana seluruh peserta merasakan manfaat dari adanya ikatan dukungan sosial yang erat. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa hipnoterapi efektif dalam membantu meningkatkan kondisi mental dengan mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan membentuk ikatan sosial yang mendukung antar peserta.



Gambar 1: Pelatihan Bersama Staf

Hasil evaluasi diskusi kelompok pasca intervensi hipnoterapi menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam kondisi mental para peserta. Secara kualitatif, peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks, memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi, serta mengalami penurunan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan mental, terutama ketika dilakukan dalam suasana yang mendukung, seperti lingkungan outdoor hotel yang asri dan kondusif.

Keefektifan intervensi ini tampak dari pengalaman peserta yang menyebutkan bahwa mereka memperoleh relaksasi mendalam setelah mengikuti sesi hipnoterapi. Kondisi relaksasi ini penting karena dapat menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Selain itu, peningkatan kesadaran diri yang dialami para peserta menunjukkan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengenali dan memahami faktor-faktor pemicu stres yang selama ini menjadi beban emosional. Dengan demikian, para peserta dapat mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan di lingkungan kerja.

Interaksi dan dukungan sosial yang terjalin selama sesi juga menjadi poin penting. Seluruh peserta mengungkapkan adanya peningkatan dalam hal dukungan sosial, yang merupakan aspek krusial dalam proses pemulihan mental. Rasa kebersamaan yang muncul tidak hanya memfasilitasi

proses berbagi pengalaman secara terbuka, tetapi juga menciptakan lingkungan yang saling mendukung dalam menghadapi situasi darurat. Dukungan sosial ini, menurut literatur, memiliki peran besar dalam meningkatkan resiliensi individu (Siregar, 2021), dan hasil kegiatan ini mendukung temuan tersebut.



Gambar 2: Pelaksanaan Kegiatan PKM

Hasil yang diperoleh sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Misalnya, (Siregar, 2021) menemukan bahwa hipnoterapi dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi, sementara (Nasution, 2022) menekankan pentingnya intervensi hipnoterapi dalam mengelola stres kerja, khususnya di sektor industri. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi, jika diterapkan secara tepat dan dalam kondisi lingkungan yang mendukung, memiliki potensi besar untuk meningkatkan kondisi mental dan produktivitas kerja.

Keterbatasan dari pendekatan evaluasi ini adalah tidak digunakannya instrumen pengukuran formal sehingga data yang diperoleh bersifat subjektif. Meskipun demikian, diskusi terbuka memungkinkan para peserta untuk menyampaikan pengalaman secara mendalam, memberikan gambaran yang autentik mengenai perubahan kondisi mental yang terjadi. Pengumpulan data kualitatif melalui diskusi ini memberikan wawasan yang komprehensif mengenai dampak intervensi hipnoterapi dan mendukung usulan untuk pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih terintegrasi di masa depan.

Secara keseluruhan, intervensi hipnoterapi yang dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2024 menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan relaksasi, kesadaran diri, dan dukungan sosial, serta menurunkan tingkat kecemasan di antara peserta. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi serupa sebagai upaya meningkatkan ketahanan mental pekerja dalam menghadapi situasi darurat.



Gambar 3: Baju peserta I Can't but We Can

SIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental pekerja yang menghadapi situasi darurat. Peserta yang mengikuti sesi hipnoterapi di area outdoor hotel melaporkan peningkatan relaksasi, kesadaran diri yang lebih tinggi, penurunan tingkat kecemasan, serta terbentuknya dukungan sosial yang kuat antar mereka.

Temuan ini menguatkan bahwa pendekatan non-formal berbasis pengalaman langsung dapat menjadi alternatif efektif untuk mengelola stres kerja, sejalan dengan temuan sebelumnya yang mendukung efektivitas hipnoterapi (Nasution, 2022; Siregar, 2021). Secara umum, hasil pengabdian ini mengindikasikan bahwa dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan kondusif, intervensi hipnoterapi dapat membantu pekerja untuk lebih adaptif dalam menghadapi tekanan dan

tantangan di tempat kerja.

Berdasarkan temuan pengabdian ini, disarankan agar intervensi hipnoterapi serupa dapat diperluas penerapannya ke berbagai sektor pekerjaan yang menghadapi situasi darurat dan tingkat stres yang tinggi. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggabungkan metode evaluasi formal, seperti penggunaan instrumen kuantitatif, guna memberikan gambaran yang lebih objektif dan terukur mengenai efektivitas intervensi.

Selain itu, peningkatan pelatihan bagi fasilitator dalam teknik hipnoterapi sangat diperlukan agar metode ini dapat dioptimalkan. Disarankan pula adanya kolaborasi antara pihak manajemen, tenaga kesehatan, dan pekerja untuk mengintegrasikan program pengelolaan stres dalam rutinitas kerja, sehingga dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif dapat terwujud secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, B. N., Anwar, S., Tanjung, D., Ismayadi, I., & Manurung, I. V. (2024). Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Dan Keberanian Siswa SMA AL-FITYAN Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 4(2), 161-167
- Fitriyani, A., Angelina, P. R., Fatih, H. N., Pradipta, M. R., & Fauzan, A. (2024). Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Aspek Fisik dan Psikologis di Desa Cinangneng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 4(2), 228-234
- Hipnoterapi.id. (2024). Konsep Hipnoterapi: Memahami Metode dan Manfaatnya.
- Hipnoterapi.id. (2024). Manfaat dan Teknik Hipnoterapi 5 Jari untuk Kesehatan Mental.
- Indonesia Safety Center. (2024). Simulasi dan Latihan ERT dalam Situasi Darurat dan Keadaan Tak Terduga.
- Indonesiana.id. (2023). Pemberian Layanan Psikologi dalam Keadaan Darurat: Membangun Ketangguhan Mental Pascabencana Alam.
- Infodong.net. (2024). Kesehatan Mental Pekerja di Indonesia: Tantangan, Faktor Risiko, dan Upaya Pencegahan.
- Jawapos.com. (2025). Mitos dan Fakta Hipnoterapi, Bukan Gimik Panggung tapi Pendekatan Efektif untuk Kesehatan Mental.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja, Perubahan Lingkungan dan Tantangan.
- Kompasiana.com. (2024). Mengembangkan Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tekanan: Strategi Praktis untuk Meningkatkan Talenta Muda di Era MBKM.
- Marini, N., Turnip, B. R., Silitonga, R. K., Hutagaol, S., Lubis, F. W., Puspita, D., ... & Fika, L. A. (2024). Sosialisasi Pencegahan Dan Cara Menghadapi Bullying Di Sekolah SMA Swasta Pelita Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 4(2), 355-360
- MyHeal.io. (2024). Hipnoterapi untuk Mengatasi Trauma: Temukan Kembali Ketenangan Setelah Badai Hidup.
- Poltekkes Bandung. (2022). Efektivitas Hipnoterapi dan Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Komplikasi
- ResearchGate. (2023). Aplikasi Hipnoterapi.
- Sinaga, D. P., Damanik, R., Siboro, T. D., Purba, S. T., & Saragih, M. (2023). Penyuluhan Tentang Manfaat Mengonsumsi Yoghurt Dan Cara Pembuatannya Guna Mendorong Ekonomi Serta Kesehatan Masyarakat Di Kelurahan Sukamakmur Pemataangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 3(1), 23-27
- Universitas BTH. (2023). Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.
- Universitas Jambi. (2021). Hipnoterapi

Teknik Regression Therapy untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Universitas Muhammadiyah Malang. (2024).

Leisure Activity untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pekerja Migran Indonesia.

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

(2023). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Skala Nyeri Pasien Fraktur Ekstremitas di Ruang Bedah RSUD Muntilan.