

HYPNOTHERAPY FOR LOVING CARE: MENUMBUHKAN KESABARAN DAN KOMUNIKASI POSITIF DI LINGKUNGAN DAYCARE

Nurul Indawati¹, Cindy Pramita¹, Elly Dwi Masita², Rahmadaniar Aditya Putri²

¹Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

²Universitas Nahdatul Ulama Surabaya, Surabaya

E-mail: ¹⁾nurulindawati@unesa.ac.id, ²⁾cindypramita@unesa.ac.id, ³⁾ellydm@unusa.ac.id,
⁴⁾rahmadaniar@unusa.ac.id

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Hypnotherapy for Loving Care” dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan pengasuh daycare dalam menumbuhkan kesabaran dan membangun komunikasi positif. Metode pelaksanaan terdiri dari persiapan, psikoedukasi singkat, sesi hypnotherapy, dan evaluasi. Intervensi hypnotherapy dilakukan melalui tahapan pre-talk, analisis SWOT, pra-induksi, induksi hipnosis, posthypnotic suggestion, dan terminasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengasuh merasakan kondisi psikologis yang lebih tenang, ringan, dan positif setelah mengikuti hypnotherapy. Evaluasi lanjutan melalui komunikasi pasca kegiatan juga mengonfirmasi peningkatan kemampuan pengasuh dalam merespons situasi secara lebih sabar dan tidak reaktif. Masukan peserta menunjukkan perlunya durasi kegiatan yang lebih panjang pada pelaksanaan berikutnya. Secara keseluruhan, program ini efektif mendukung peningkatan kesabaran dan kualitas komunikasi pengasuh, sehingga berpotensi memperkuat kualitas layanan pengasuhan di lingkungan daycare.

Abstract

The Community Service Program (PKM) “Hypnotherapy for Loving Care” was implemented to address the needs of daycare caregivers in fostering patience and building positive communication. The method included preparation, brief psychoeducation, hypnotherapy sessions, and evaluation. The hypnotherapy intervention involved pre-talk, SWOT analysis, pre-induction, hypnosis induction, posthypnotic suggestion, and termination. Results indicated that caregivers experienced increased calmness, lightness, and a more positive emotional state after the session. Follow-up communication confirmed improvements in caregivers' responsiveness, particularly in handling challenging situations with greater patience and reduced reactivity. Participants also suggested extending the duration of future sessions for optimal impact. Overall, this program effectively supports improvements in caregivers' patience and communication, potentially strengthening the quality of caregiving services in daycare environments.

Kata kunci: *daycare, hypnotherapy, regulasi emosi, kesabaran, komunikasi positif*

1. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup keluarga modern—khususnya meningkatnya jumlah ibu bekerja (*working mom*)—menjadikan kebutuhan terhadap layanan pengasuhan anak (*daycare*) semakin meningkat. Data dari BPS (2023) menunjukkan bahwa partisipasi angkatan kerja perempuan Indonesia terus bertambah dan mencapai 56,35%, dengan tren yang konsisten naik dari tahun ke tahun. Selain itu, laporan *World Bank* (2022) mencatat bahwa meningkatnya perempuan bekerja berbanding lurus dengan kebutuhan layanan perawatan anak berbasis institusi untuk mendukung keseimbangan antar pekerjaan dan keluarga. Kondisi ini mempertegas bahwa keberadaan

daycare tidak hanya menjadi alternatif, tetapi telah menjadi kebutuhan strategis bagi keluarga modern yang harus menyeimbangkan tuntutan kerja dan pengasuhan anak.

Seiring meningkatnya kebutuhan tersebut, peluang usaha *daycare* berkembang sangat pesat. Namun demikian, peningkatan kebutuhan ini juga dibayangi oleh berbagai isu negatif terkait kualitas layanan pengasuhan. Dalam beberapa tahun terakhir, media nasional menyoroti sejumlah kasus kekerasan pada anak di lingkungan *daycare*. Fenomena ini menunjukkan bahwa pelayanan *daycare* tidak hanya terkait fasilitas, tetapi juga kesiapan emosional dan psikologis para pengasuh. Banyak penelitian menegaskan bahwa kekerasan di tempat pengasuhan dapat terjadi karena beberapa faktor seperti tingginya stres kerja, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), kurangnya keterampilan regulasi emosi, dan pola komunikasi yang kurang efektif (Maslach & Leiter, 2017).

Berdasarkan kondisi tersebut, maka membantu pengasuh mengelola emosi dan membangun komunikasi positif menjadi sangat diperlukan. Salah satu pendekatan yang relevan dan terbukti efektif adalah *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* merupakan pendekatan relaksasi dan penguatan pikiran bawah sadar yang dirancang untuk membantu pengasuh *daycare* mencapai kondisi emosional yang lebih stabil, tenang, dan responsif. *Hypnotherapy* terbukti efektif menurunkan ketegangan psikologis sehingga individu lebih mampu merespon situasi menantang secara sabar dan tidak reaktif (Hammond, 2010). Dengan pikiran bawah sadar yang diprogram ulang melalui afirmasi positif, pengasuh menjadi lebih lembut dalam berkomunikasi dan mampu mengendalikan emosi saat menghadapi perilaku anak. Dalam konteks *daycare*, program "*Hypnotherapy for Loving Care: Menumbuhkan Kesabaran dan Komunikasi Positif*" merupakan kegiatan yang dirancang untuk membangun kesadaran emosional, meningkatkan ketenangan batin, serta menumbuhkan empati pada pengasuh dalam memberikan pelayanan penuh kasih kepada anak-anak. Efektivitas *hypnotherapy* dalam meningkatkan kesabaran dan pengelolaan emosi telah dibuktikan oleh sejumlah penelitian. Hasil studi Razdan et al. (2017) menjelaskan bahwa *hypnotherapy* dapat meningkatkan *emotional resilience* dan kecenderungan perilaku penuh kasih pada individu yang bekerja di lingkungan bertekanan tinggi. Lebih lanjut Yapko (2019) juga menegaskan bahwa *hypnotherapy* membantu meningkatkan komunikasi positif dengan mengarahkan pikiran bawah sadar pada pesan-pesan suportif dan relaksatif. Dengan pengasuh yang memiliki pengelolaan emosi baik, komunikasi positif, dan perasaan tenang, kualitas layanan pengasuhan di *daycare* akan meningkat serta anak-anak akan merasakan lingkungan yang lebih hangat, aman, dan menyenangkan, sementara orang tua akan memperoleh kepercayaan lebih besar terhadap penyedia layanan *daycare*. Berdasarkan paparan tersebut, maka Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "*Hypnotherapy for Loving Care: Menumbuhkan Kesabaran dan Komunikasi Positif di Lingkungan Daycare*" ini menjadi penting untuk dilaksanakan.

Tujuan Kegiatan ini antara lain: (1) Meningkatkan kesabaran pengasuh dengan mengelola alam bawah sadar. (2) Menumbuhkan pola komunikasi positif melalui pembiasaan sugesti-sugesti positif. Rencana Pemecahan Masalah dalam kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan *hypnotherapy* kepada para pengasuh *daycare*.

2. METODE PELAKSANAAN

Rencana pemecahan masalah dilaksanakan melalui beberapa tahap berikut:

A. Tahap Persiapan

I. Pengkajian awal

Melakukan observasi terkait kegiatan apa yang mungkin dibutuhkan oleh mitra.

II. Koordinasi dengan mitra

a. Menyampaikan pada mitra (pengelola *daycare*) terkait kegiatan yang ditawarkan (*Hypnotherapy*)

b. Koordinasi jadwal pelaksanaan

- III. Persiapan kegiatan
 - a. Menyiapkan materi yang dibutuhkan (materi, video, sound)
 - b. Diskusi pembagian materi
 - c. Membentuk tim mahasiswa sebagai support system pelaksanaan PKM
- B. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
 - Tahap pelaksanaan dibagi menjadi dua yaitu:
 - 1. Pemberian psikoedukasi singkat
 - 2. Pemberian *hypnotherapy*
- C. Evaluasi Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pengkajian awal melalui observasi. Berdasarkan pengamatan penulis, *UNUSA Kind daycare & Baby Spa Inside* sudah memiliki rasio yang cukup baik antara pengasuh dan anak yang diasuh yaitu 1:3 dengan jumlah keseluruhan 6 anak dan 2 pengasuh. Disisilain, keberadaan *cctv realtime* yang disediakan *daycare* secara tidak langsung juga membantu orangtua untuk mengawasi ketika anak berada di *daycare*. Namun demikian, fasilitas secara fisik saja belum dipandang cukup. Pengasuh yang memiliki peran utama dalam *daycare* harus menjadi prioritas bagi pemilik *daycare*. Sehingga memberikan *treatment* pada pengasuh melalui *hypnotherapy* menjadi penting karena *hypnotherapy* menyentuh alam bawah sadar pengasuh untuk terus sabar dan melakukan komunikasi positif.

Tahap koordinasi dengan mitra (pengelola *daycare*) merupakan tahap selanjutnya setelah tahap pengkajian awal. Pada awal tahap koordinasi ini, penulis menyampaikan terlebih dahulu maksud dari kegiatan PKM ini pada pengelola *daycare* melalui pesan *whatsapp*. Setelah mendapatkan respon positif dari pengelola *daycare*, penulis kemudian melakukan *follow up* dengan menyampaikan secara langsung pada pengelola terkait kegiatan yang dimaksudkan. *Follow up* dilakukan dengan bertatapmuka secara langsung antara penulis-pengelola *daycare* dan mendapatkan respon yang baik dari pengelola *daycare*. Pada tahap ini didiskusikan pula perkiraan pelaksanaan kegiatan PKM yaitu hari Rabu tanggal 5 November 2025. Berdasarkan saran dari pengasuh terkait kegiatan anak-anak di *daycare*, ditemukan bahwa waktu paling memungkinkan untuk melakukan kegiatan *hypnotherapy* adalah pukul 10 pagi, kondisi dimana anak-anak sudah makan dan aktivitas bebas sebelum waktu istirahat.

Beberapa pekan sebelum pelaksanaan kegiatan PKM *Hypnotherapy for loving care*, penulis saling berdiskusi terkait materi yang akan disampaikan. Dalam diskusi ini diputuskan bahwa akan ada dua sesi penyampaian materi. Sesi pertama akan disampaikan terlebih dahulu gambaran umum tentang pentingnya mengelola perasaan ataupun stress kerja bagi pengasuh. Sesi kedua pemberian materi terkait *hypnotherapy* sekaligus pelaksanaan kegiatan *hypnotherapy*.

Kegiatan PKM ini memerlukan perencanaan teknis yang cukup matang mengingat sasaran kegiatan adalah pengasuh *daycare* sehingga penulis membutuhkan bantuan pihak lain untuk menghandle anak-anak ketika pengasuh sedang mengikuti kegiatan *hypnotherapy*. Mahasiswa dipilih oleh penulis untuk terlibat dalam kegiatan PKM ini, dengan membersamai anak-anak bermain selama kegiatan *hypnotherapy* sehingga pengasuh *daycare* bisa lebih fokus dalam mengikuti kegiatan *hypnotherapy*. Lebih lanjut ruangan pelaksanaan *hypnotherapy* juga disiapkan sedemikian rupa. Dengan bantuan pengelola *daycare*, pelaksanaan *hypnotherapy* dapat dilakukan dengan bantuan alat-alat teknis yang lengkap dari *daycare*. Namun demikian, diperlukan pemisahan ruangan antara ruang pelaksanaan

hypnotherapy dan ruang anak-anak yang bermain agar suara dan aktivitas anak-anak tidak mengganggu konsentrasi pengasuh dalam mengikuti kegiatan *hypnotherapy*.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM *hypnotherapy* dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati diawal yaitu 5 November 2025 pukul 10.00 WIB pagi. Kegiatan ini diawali dengan ramah tamah singkat dengan memperkenalkan tim PKM yang terdiri dari penulis dan mahasiswa. Setelah ramah tamah dilanjutkan dengan penyampaian materi secara ringan mengenai pentingnya mengelola alam bawah sadar bagi setiap individu. Bagi seorang pengasuh maupun seorang ibu kemampuan mengelola alam bawah sadar akan sangat membantu meningkatkan kesabaran dan komunikasi positif sehingga akan menimbulkan pola asuh yang baik pula. Lebih lanjut penulis menyampaikan pada pengasuh teknis kegiatan yaitu anak-anak akan dihandle oleh beberapa mahasiswa di ruang istirahat, dengan membawa beberapa mainan, mahasiswa membersamai anak-anak bermain di ruang istirahat. Beberapa mahasiswa yang lain melakukan dokumentasi kegiatan, dan sisanya membantu mempersiapkan materi untuk pelaksanaan kegiatan *hypnotherapy*.



Gambar 3.1 Pengarahan Terkait Kegiatan *Hypnotherapy*

Setelah situasi kondusif, anak-anak telah masuk ruangan untuk bermain maka di ruangan lain pengasuh dikenalkan dengan *hypnotherapy* dan menjalani langsung *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* diberikan oleh salah satu penulis, yang selanjutnya dalam sesi ini dapat disebut sebagai terapis, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Fase Pre Talk

Fase ini bertujuan membangun kepercayaan dan menjelaskan proses hipnoterapi pada pengasuh *daycare*. Terapis mendengarkan, menjawab pertanyaan, dan meluruskan mitos hipnosis. Terapis menyapa pengasuh *daycare* dengan ramah dan menanyakan tujuan utama serta harapan dari sesi hipnoterapi. Menjelaskan bahwa hipnosis adalah kondisi relaksasi, bukan kehilangan kesadaran, dan sang guru tetap bisa mengontrol dirinya.

2. Fase Analisis SWOT

Tahap ini fokus pada menggali kelebihan, kekurangan, peluang dan ancaman yang dihadapi pengasuh *daycare* dalam diri maupun pekerjaannya. Kekuatan: Keterampilan komunikasi, empati, kesabaran. Kelemahan: Kecemasan menghadapi anak-anak yang sulit, kurang percaya diri. Peluang: Pelatihan profesional, dukungan rekan kerja. Ancaman: Stres kerja, tuntutan orang tua siswa. Terapis meminta pengasuh *daycare* untuk menyebutkan masing-masing dan menggambarkan situasinya.

3. Fase Pra Induksi

Pada tahap ini, pengasuh *daycare* diajak untuk mempersiapkan diri secara mental agar siap menerima proses hipnosis. Terapis meminta guru duduk nyaman, menutup mata, dan

bernapas perlahan. Memberikan instruksi relaksasi ringan supaya pikiran dan tubuh mulai tenang.

4. Fase Hipnosis Terapis

Fase ini membawa pengasuh *daycare* masuk ke kondisi *trance* atau relaksasi mendalam. Menggunakan script hipnosis sederhana (“Bayangkan Anda berada di tempat yang tenang dan damai...”). Memperdalam relaksasi dan memastikan guru mengikuti instruksi sampai masuk tahap *trance*.

5. Fase *Posthypnotic Suggestion*

Pada tahap ini, terapis menanamkan sugesti positif yang bermanfaat bagi kinerja dan mental pengasuh *daycare*. Contoh sugesti: “Anda semakin percaya diri dan sabar serta berbicara positif dalam menghadapi setiap situasi anak di kelas.” Memastikan sugesti selaras dengan hasil analisis SWOT dan tujuan sesi.

6. Fase Terminasi

Fase terakhir menuntun guru perlahan keluar dari kondisi hipnosis. Ini merupakan akhir dari prosedur *hypnotherapy*, terapis akan membawa pasien kembali pada alam sadar. Namun, tidak dengan membangunkan secara langsung, tetapi menggunakan kata-kata yang bisa membantu pasien masuk kembali pada alam sadar. Terapis memberi instruksi untuk perlahan membuka mata dan kembali sadar sepenuhnya, dengan perasaan rileks, segar, dan percaya diri. Menyampaikan pesan akhir: “Setiap kali Anda menghadapi tantangan di kelas, Anda mudah kembali merasa tenang dan percaya pada kemampuan Anda sendiri.”



Gambar 3.2 Kegiatan *Hypnotherapy*

3.3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menanyakan langsung pada pengasuh *daycare* terkait apa yang dirasakan sebelum dan setelah mengikuti *hypnotherapy*. Dari penjelasan yang disampaikan oleh pengasuh *daycare* menunjukkan bahwa ada perasaan lebih ringan yang dirasakan. Lebih lanjut follow up juga dilakukan penulis melalui whatsapp kepada para pengasuh dan para pengasuh menyatakan ada perasaan positif yang timbul setelah mengikuti *hypnotherapy*. Pengasuh mengatakan lebih bisa berpandangan positif terhadap hal-hal yang terjadi disekitarnya sehingga pengasuh bisa menjalankan segala aktivitasnya dengan ringan dan tanpa beban. Masukan juga diberikan untuk kegiatan PKM terkait durasi pelaksanaan yang terlalu singkat agar ditambah jika akan dilaksanakan dikemudian hari. Hal ini dapat menjadi

pertimbangan bagi penulis dengan mempertimbangkan kebutuhan *hypnotherapy* dan teknis pelaksanaan. Saran selanjutnya untuk kegiatan ini sebaiknya dilakukan diluar jam kerja *daycare* agar pengasuh bisa lebih menikmati proses *hypnotherapy* tanpa khawatir kondisi anak-anak.

4. KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat “*Hypnotherapy for Loving Care: Menumbuhkan Kesabaran dan Komunikasi Positif di Lingkungan Daycare*” berhasil dilaksanakan sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil pelaksanaan, kegiatan ini terbukti membantu pengasuh *daycare* dalam meningkatkan kesabaran dan komunikasi positif ketika menghadapi berbagai individu. Pemberian psikoedukasi dan sesi *hypnotherapy* melalui tahapan *pre-talk*, analisis SWOT, pra-induksi, induksi, sugesti positif, hingga terminasi membantu pengasuh memasuki kondisi relaksasi mendalam, sehingga sugesti untuk kesabaran dan komunikasi positif dapat diterima secara optimal. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengasuh merasakan perubahan kondisi psikologis yang lebih ringan, tenang, dan positif setelah mengikuti kegiatan. Pengasuh juga mengakui adanya peningkatan kemampuan berpikir positif dan respons yang lebih sabar dalam menghadapi situasi sehari-hari di *daycare*. Temuan ini menegaskan bahwa *hypnotherapy* dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas interaksi pengasuh dengan individu lainnya serta memperkuat kenyamanan dan keamanan lingkungan *daycare*. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilakukan dengan durasi yang lebih panjang dan, bila memungkinkan, dilaksanakan di luar jam operasional *daycare* agar pengasuh dapat mengikuti sesi dengan lebih fokus. Pengembangan program lanjutan juga dapat mencakup pelatihan komunikasi empatik, manajemen stres, dan regulasi emosi berbasis pendekatan psikologi positif untuk memperkuat keberlanjutan dampak PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Boundless. (2016, May 26). *Politics*. Boundless Sociology.
<https://www.boundless.com/sociology/textbooks/boundless-sociology-textbook/stratification-inequality-and-social-class-in-the-u-s-9/the-impacts-of-social-class-77/politics-460-4972/>
- Hammond, D. C. (2010). *Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders*. Expert Review of Neurotherapeutics, 10(2), 263–273. <https://doi.org/10.1586/ern.09.140>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *Understanding burnout: New models*. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health* (pp. 36–56). Wiley Blackwell.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif* (T. R. Rohendi, Trans.). UI Press. (Original work published 1984)
- Razdan, V., Vatkar, A., & Singh, S. (2017). Effectiveness of *hypnotherapy* on emotional resilience and stress reduction. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 291–295.
- Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R., & Roy, C. S. (2013). *Communication between cultures* (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- World Bank. (2022). *Female labor force participation: Trends and challenges*. World Bank Publications.

- Würtz, E. (2005). Intercultural communication on websites: A cross-cultural analysis of websites from high-context and low-context cultures. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(1), 274–299. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.tb00313.x>
- Yapko, M. D. (2019). *The strengths of hypnosis: Developing positive communication and emotional regulation*. Norton.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Keadaan ketenagakerjaan Indonesia 2023*. BPS RI.