



JKB

Jurnal Kewirausahaan & Bisnis
Volume 2 Issue 2, Year 2020 (39-42)

Homepage : <https://jurnalunived.com/index.php/JKB>

Membangun Sinergitas Berfikir Positif Melalui Hipnoterapi Pada Majelis Taklim An Nur Terhadap Dampak Covid 19

Imma Rachayu¹, Sastria Agustian Lesmana², M.Sidik Juarsa³, Juwita⁴, Izza Luthfia⁵

¹FKIP Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

¹e-mail: immarachayu@unived.ac.id

Abstract. The objectives of this activity are: 1). Providing knowledge about cultivating the ability to think positively despite the many pressures faced during the current Covid-19 pandemic, 2) Providing training and motivation to the women of the Taklim An Nur assembly in the city of Bengkulu through hypnotherapy. Based on the results and evaluation of the activities, it can be concluded that the activities that have been carried out can build positive thinking synergy through the subconscious that oneself has by implementing self-hypnosis so that they are able to deal with all the problems that arise in the current era of the Covid 19 pandemic, especially the women of the assembly. Taklim An Nur, Rawa Makmur Village, Bengkulu City.

Keywords: Synergy, Positive Thinking, Covid 19

Abstrak. Tujuan dari kegiatan ini adalah : 1). Memberikan pengetahuan tentang mengolah kemampuan dalam berfikir positif meskipun banyak tekanan yang dihadapi di masa pandemic covid 19 saat ini, 2) Memberikan pelatihan dan motivasi pada ibu-ibu majelis Taklim An Nur kota Bengkulu melalui hipnoterapi. Berdasarkan hasil dan evaluasi kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang telah dilaksanakan dapat membangun sinergitas berfikir positif melalui alam bawah sadar yang diri sendiri miliki dengan mengimplemnatsikan hypnosis diri sendiri sehingga mampu menghadapi segala permasalahan yang timbul di era pandemic covid 19 saat ini, khususnya ibu-ibu majelis taklim An Nur Kelurahan rawa Makmur kota Bengkulu.

Kata Kunci: Sinergitas, Berpikir Positif, Covid 19

PENDAHULUAN

Wabah virus corona (Covid-19) sangat mempengaruhi seluruh sektor, terutama sektor ketenagakerjaan. Awal masuknya wabah tersebut ke Indonesia pada awal Maret 2020, dan pengaruhnya sudah meluas ke area industri dan pelaku usaha. Namun, angka terpapar covid kian hari kian bertambah, pemerintah pada akhirnya memberlakukan protokol kesehatan yang ketat untuk menurunkan angka pasien yang terjangkit covid 19 di Bengkulu. Adapun dampak covid 19 yang sangat dirasakan langsung oleh ibu-ibu di Indonesia berdasarkan survei yang tersebar di seluruh Indonesia (Orami Community ;2020) mengungkapkan bahwa tidak hanya dalam berperilaku berbelanja, rupanya selama lebih dari beberapa pekan memiliki efek dinamika hubungan dengan anak ataupun pasangan, Tidak dipungkiri bahwa dampak #dirumah aja, memberikan efek perasaan yang bercampur aduk bagi para ibu, yaitu mulai bosan, lelah maupun cemas namun tidak sedikit yang juga merasa senang dengan kondisi yang ada di era pandemic saat ini, namun lain halnya dengan stay at home ibu-ibu merasakan tiga hal perubahan yang dilakoni, yaitu pekerjaan domestic yang diemban menjadi bertambah karena

anggota keluarga semua di rumah selama 24 jam sehingga tingkat stress, lelah dan cemas semakin meningkat.

Dengan adanya kondisi tersebut, maka dosen-dosen di Fakultas Keguruan Universitas Dehasen memberikan salah satu solusi jitu dalam menanggulangi permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu atau keluarga lainnya melalui pengolahan system alam bawah sadar (hypnotis) diri sendiri yang kita miliki akan berdampak pada pikiran positif, serta melatih kesabaran diri.

Hipnotis terus ber-evolusi untuk mencapai kesempurnaannya dalam teori dan praktek. Hipnotis yang ada sekarang sudah sangat maju dibanding hipnotis 200 tahun yang lalu. Para tokoh yang menggunakan hipnotis mencoba merumuskan hipnotis secara ilmiah dan juga menemukan berbagai teknik baru yang efektif.

Banyak orang bertanya, bagaimana cara kerja hipnotis? Bagaimana bisa orang disuruh melakukan ini itu tanpa perlawanan? Berikut ini adalah penjelasannya.

Pikiran atau kesadaran kita itu seperti bawang yang berlapis-lapis. Secara garis besar manusia punya satu pikiran/kesadaran yang terdiri dari dua bagian, yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran Sadar adalah proses mental yang bisa Anda kendalikan dengan sengaja. Pikiran Bawah Sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis sehingga Anda tidak menyadarinya dan sulit untuk dikendalikan secara sengaja.

METODE PENELITIAN

Adapun Metode yang digunakan dalam Sosialisasi ini adalah sebagai berikut:

- 1) Ceramah tentang “ Membangun sinergitas berfikir positif melalui hipnoterapi pada Majelis Taklim An Nur terhadap dampak Covid 19”. Penyaji yang beranggotakan 4 orang secara bergantian menjelaskan tentang cara, tips dan contoh yang dapat dilakukan ibu-ibu untuk membiasakan diri focus terhadap apa yang dikerjakan sehingga mendapatkan hasil yang terbaik untuk keluarga dan diri sendiri, serta diselingi dengan sebuah permainan cara focus.
- 2) Sosialisasi dan pelatihan menggunakan studi kasus dengan mengidentifikasi beberapa masalah yang sering ditemukan ibu-ibu di dalam keluarga baik masalah dengan tingkat indicator, ringan, sedang dan berat.
- 3) Penutup
Kegiatan akan ditutup dengan pembagian masker dan cindramata bagi seluruh ibu-ibu majelis taklim dan pengelola serta berdoa bersama.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat berjalan sesuai rencana melalui beberapa tahap sebagai berikut :

A. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan meliputi :

- 1) Penyiapan alat bahan termasuk menyediakan alat-alat yang akan digunakan sebagai media.
- 2) Penentuan waktu pelaksanaan yang tepat
- 3) Rapat anggota pengabdian yang diisi dengan diskusi materi dan teknis pelaksanaan pengabdian.

B. Tahap Observasi

1. Tim pengabdian berkonsultasi dengan pihak pengelola majelis taklim An Nur, kelurahan rawa Makmur kota Bengkulu.
2. Dalam pertemuan antara tim dengan pengelola majelis taklim An Nur disepakati hal-hal sebagai berikut:
3. Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan pada:
Tanggal : 26 November 2020
Waktu : 16.00 WIB – Selesai

Tempat : Masjid An Nur Kota Bengkulu
Peserta sosialisasi adalah karyawan Q-Group.

4. Tim pengabdian mengamati, mempelajari situasi dan kondisi objek sasaran pengabdian serta beberapa faktor yang mendukung dan menghambat kegiatan, sehingga dapat ditetapkan alternatif yang terbaik.

C. Tahap Pelaksanaan

Setelah segala sesuatu dipersiapkan, kelompok pengabdian melaksanakan program kegiatan sesuai dengan rencana kerja yang telah disusun sebelumnya. Tiap anggota kelompok secara bergiliran menyampaikan materi pengabdian sesuai dengan tugas masing-masing dan kami tim dosen dan mahasiswa sekaligus membagikan masker dan cindramata berupa ucapan terima kasih pada majelis taklim yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melaksanakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan tentang membangun sinergitas berfikir positif melalui hipnoterapi pada Majelis Taklim An Nur terhadap dampak Covid 19 di kelurahan rawa Makmur kota Bengkulu, maka ada beberapa hasil yang telah dicapai sebagai berikut ;

1. Materi yang disampaikan merupakan tambahan pengetahuan bagi ibu-ibu majelis taklim An Nur dengan diberikannya sosialisasi dan pelatihan membangun sinergitas berfikir positif melalui hipnoterapi terhadap dampak covid 19.
2. Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini, telah mencapai target yang diinginkan terbukti dengan adanya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan selama kegiatan berlangsung serta ibu-ibu majelis taklim diberikan stimulus terhadap studi kasus dan indikasi-indikasi yang sering terjadi di dalam keluarga agar terus belajar berfikir positif sehingga apa yang difikirkan menjadi hal yang baik untuk keluarga.
3. Penjelasan yang telah disampaikan oleh kelompok pengabdian telah menambah wawasan peserta pengabdian akan pentingnya belajar mengolah alam bawah sadar sehingga berdampak terhadap pikiran yang positif.

Keberhasilan pengabdian ini, tidak terlepas dari adanya faktor pendorong dan faktor penghambat.

1. Faktor Penghambat

Hal-hal yang dirasakan sebagai faktor penghambat dalam kegiatan ini antara lain keterbatasan tempat sosialisasi dan dana yang ada. Hal ini dapat diatasi berkat kerjasama yang baik antara semua pihak yang terlibat dalam pengabdian ini.

Faktor pendorong

Antusias yang tinggi ibu-ibu majelis taklim terhadap tips dan cara mengolah alam bawah sadar yang mereka miliki, sehingga menjadi hal positif dan baik untuk Kesehatan mereka.

2. Evaluasi

Terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, merupakan salah satu bentuk kegiatan yang mendukung program kegiatan majelis taklim An Nur untuk meningkatkan kemampuan ibu-ibu dalam menghadapi masalah yang muncul di era covid 19.

Gambar 1 Selama Berkegiatan



SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan evaluasi kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang telah dilaksanakan dapat membangun sinergitas berfikir positif melalui alam bawah sadar yang diri sendiri miliki dengan mengimplemnsasikan hypnosis diri sendiri sehingga mampu menghadapi segala permasalahan yang timbul di era pandemic covid 19 saat ini, khususnya ibu-ibu majelis taklim An Nur Kelurahan rawa Makmur kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnawir, dkk. (2002). Media pembelajaran. Jakarta: Ciputat Perss.
- Daryanto. (2011). Media Pembelajaran. Bandung: Satu Nusa.
- Dimiyati & Mudjiono.(2013). Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erni Fatmawati, dkk (2018). Pengaruh media pembelajaran berbasis video terhadap hasil belajar siswa.
- Gustiar Aldi Septiana. (2018). pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran fiqih (studi eksperimen di mts raudlatul ulum pasirgadung – mancak kab. Serang).
- Irawan. (2013). Jaringan Komputer Untuk Orang Awam. Palembang: Maxicom.
- Miftahul Huda. (2013). Model-model pengajaran dan pembelajaran. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Muhibbin syah, (2012). Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, jakarta: Raja Wali.
- Mujtahid. (2011). Pengembangan profesi guru. Malang: UIN-MALIKI PRESS.
- Munadi,Yudhi. (2013). Media pembelajaran; sebuah pendekatan baru. Jakarta : Referensi(Gaung Persada Group).
- Sukmadinata., N., S. (2003). Landasan Psikologi Proses Pendidikan Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tafonao Talizaro, (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa, Jurnal Komunikasi Pendidikan 2.
- Turyati, dkk. (2016). Pengaruh penggunaan media video edukasi terhadap hasil belajar PKN siswa kelas VII SMP Negeri 2 Gondangrejo. Jurnal PKN Progresif.
- Wina Sanjaya, (2013). Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada media Group.