

---

## PENGGUNAAN TEKNIK HYPNOSIS DALAM MENGELOLA POLA PIKIR PASCA COVID 19 UNTUK MENGHADAPI ADAPTASI KEBIASAAN BARU BAGI UMKM

**Pipin Sukandi<sup>1</sup>, Neuneung Ratna Hayati<sup>2</sup>, Sri Astuti Pratminingsih<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Widyatama

[pipin.sukandi@widyatama.ac.id](mailto:pipin.sukandi@widyatama.ac.id), [neuneung.ratna@widyatama.ac.id](mailto:neuneung.ratna@widyatama.ac.id), [sri.astuti@widyatama.ac.id](mailto:sri.astuti@widyatama.ac.id)

---

### Abstrak

Tidak dapat dipungkiri kondisi pandemi yang melanda seluruh dunia akibat penyebaran virus Covid 19 meluluh lantakan dunia perekonomian termasuk Indonesia. Tidak hanya perusahaan besar yang jatuh pailit menghentikan roda perekonomiannya bahkan perorangan pun baik yang mempunyai usaha atau tidak terkena imbasnya. Pengusaha baik skala besar maupun kecil saat ini sulit untuk naik kembali dalam menjalankan usahanya. Yang tidak mempunyai usaha pun terkena dampak dari rasa takut dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Pola pikir yang salah, ketakutan yang berlebihan menjadi penghambat dalam berjalannya kehidupan dalam keseharian. Hypnosis merupakan teknik komunikasi yang dapat digunakan dalam mengelola pola pikir yang salah atau berlebihan. Dengan metode hypnosis ini minimal dapat mengurangi kondisi ketakutan atau berlebihan sehingga dalam menjalankan kehidupan sehari-hari tidak akan terganggu. Pelaku Usaha Mikro Kecil Menengah merasakan sangat terdampak dengan adanya pandemi Covid 19 ini. Kegiatan program pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2020 melalui online dengan peserta para pelaku usaha mikro, kecil dan menengah dengan menggunakan metode hypnosis langsung melalui online agar terjadi perubahan pola pikir. Dan dirasakan langsung oleh para pelaku UMKM dampak dari pemrograman alam bawah sadar. Kegiatan yang dilakukan melalui aplikasi zoom juga karena mengikuti anjuran pemerintah dalam menjaga jarak.

Kata kunci : hypnosis, covid 19, UMKM

---

### PENDAHULUAN

Tahun 2020 sekarang ini jangan memikirkan untung, dengan jiwa selamat saja itu merupakan suatu keuntungan mengutip dari pernyataan Jack ma seorang pebisnis yang mengelola Alibaba Group. Saat ini seluruh manusia di dunia sedang dihadapi ujian hidup oleh Corona atau Covid 19 (Corona Virus

Disease 2019). Semua manusia dengan berbagai cara mencoba mempertahankan untuk tetap hidup meskipun di dera berbagai cobaan.

Melihat kasus pandemi yang sampai saat ini belum selesai total, banyak sekali pelajaran yang kita dapatkan. Pemerintah terus berusaha memutus mata rantai penyebaran virus ini, salah satunya dengan di lakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) diberbagai

kota. Adanya bantuan pemerintah khususnya wilayah Jawa Barat dimana gubernur menggelontorkan sejumlah bantuan melalui 9 pintu yang dikelola oleh pemerintah provinsi. Namun apakah itu dapat menyelesaikan masalah? (pikiranrakyat.com)

Itulah beberapa jawaban dari ujian yang diberikan oleh Covid 19 ini. Namun tidak semua jawaban itu benar, PSBB yang diberlakukan timbul dampak baru seperti masyarakat yang bekerja sebagai penjual di pasar yang bukan merupakan kebutuhan sembilan bahan pokok saat ini dipaksa harus menutup usahanya. Tidak hanya ojek online yang terkendala dengan adanya PSBB ini tetapi pemandu wisata, *tour and travel*, toko oleh-oleh, pengusaha rental kendaraan, distro, objek wisata, pedagang kaki lima dan masih banyak lagi terkendala dengan adanya PSBB. Begitu pun dengan penerima bantuan masih banyak data yang diberikan tidak akurat misalnya ada yang sudah meninggal tetapi masih mendapatkan bantuan sedangkan yang benar-benar membutuhkan bantuan tidak mendapatkannya.

Namun siapa yang salah dengan semua ini? Saat ini sudah bukan waktunya menyalahkan siapa yang salah siapa yang benar. Semua bergotong royong saling membantu dengan caranya masing-masing. Kembali ke persepsi tiap manusia. Apakah menerima bantuan sebesar tiga ratus ribu itu besar atau kecil? Kembali kepada bersyukur si penerima bantuan ini. Jika dia menerima dengan hati yang mendumel maka akan dirasakan sangat kecil bantuan tersebut tetapi jika dengan rasa syukur maka akan terasa besar manfaatnya.

Banyak sekali pembelajaran yang kita dapatkan dengan adanya pandemi ini. Banyak orangtua yang semula hanya mengandalkan sekolah untuk pembelajaran anak, saat ini orangtua berpartisipasi besar untuk menjadi guru mengajarkan anaknya. Adanya penjual yang hanya mengandalkan toko *offline*, saat ini membuka peluang baru dengan toko *online* yang mungkin lebih besar keuntungannya. Saat ini banyak anggota keluarga yang setelah sekian tahun tidak berkumpul dapat mengobrol bersama. Dan jika dilihat saat ini masyarakat

berubah dalam kehidupannya dengan menjaga pola hidup sehat.

Di dalam kehidupan yang terjadi pada manusia, tidak ada yang sia-sia semua pasti ada hikmahnya. Tergantung dari persepsi mana akan dilihat. Jika selalu melihat dari sisi buruk maka apapun yang terjadi selalu salah di mata kita, selalu merugikan untuk kehidupan kita. Tetapi jika kita melihat dari persepsi positif akan ada keindahan yang terjadi, akan ada keuntungan dalam kehidupan kita. Semua tergantung dari persepsi mana kita melihat.

Mau tidak mau, suka tidak suka pandemi ini sedang terjadi, mari kita hadapi dengan penuh syukur akan kehidupan kita selalu berkelimpahan. Ambil hikmah dari pembelajaran Covid 19 ini. Para pelaku UMKM pun tidak hanya merasakan dampak langsung tetapi dampak tidak langsung mereka rasakan lebih menakutkan yaitu pola pikir yang salah pasca covid. Beberapa survey yang dilakukan rata-rata menjawab setelah selesainya pandemi ini

belum tentu usaha mereka akan tetap berjalan, belum tentu sanggup dalam menyekolahkan anaknya. Sehingga ini sangat berpengaruh dalam kehidupan saat ini dan terjadinya demotivasi. Penggunaan metode hipnosis dalam mengelola pola pikir terhadap UMKM masih jarang dilakukan sehingga kami berinisiatif untuk melakukannya agar yang terkena imbas pandemi masih tetap semangat dalam menjalani kehidupan terutama para pelaku UMKM.

## LANDASAN TEORI

Hypnosis adalah suatu kondisi mental (menurut *state theory*) atau diberlakukannya peran imajinatif orang yang melakukan proses hypnosis (memberikan sugesti) terhadap subjek (hipnotis). Hypnosis pada umumnya terkait dengan pengenalan sebuah prosedur selama subyek tersebut disugesti untuk mengalami suatu pengalaman imajinatif. Sebuah prosedur hipnosis biasanya digunakan untuk memberikan dukungan dan mengevaluasi respon sugesti. Ketika menggunakan hypnosis, seseorang (subyek) dipimpin oleh orang lain (hypnotist) untuk memberikan respon terhadap sugesti untuk berubah pada pengalaman subjektifnya, perubahan persepsi, sensasi, emosi, pikiran atau tingkah laku. (wikipedia2020)

Detail prosedur hipnotik dan sugesti akan berbeda, tergantung dari tujuan praktisi dan kegunaan klinis atau penelitian. Prosedur tradisional melibatkan sugesti untuk santai, walau relaksasi tidak perlu dilakukan untuk hipnosis dan variasi sugesti yang luas dapat digunakan termasuk sugesti yang membuat seseorang lebih waspada. Sugesti yang menimbulkan perpanjangan waktu hipnotis harus dinilai dengan membandingkan respon terhadap skala terstandarisasi yang digunakan pada keadaan klinis dan penelitian. Ketika mayoritas individual berespon terhadap sekurang-kurangnya beberapa sugesti, kisaran nilai dari standarisasi dari nilai yang tinggi

hingga rata-rata. Secara tradisional nilai dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang dan tinggi. Sebagaimana pada kasus dengan pengukuran skala positif pada kontruksi psikologis seperti perhatian, kewaspadaan dan bukti tercapainya keadaan hipnosis akan meningkatkan nilai individual.

Hipnoterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang menggunakan teknik hipnosis untuk mempengaruhi kondisi seseorang terutama kesehatan dan psikis. Hipnosis dilakukan dengan memberikan edukasi dan kepercayaan yang benar melalui alam bawah sadar klien untuk merubah pola hidup yang buruk misalnya yang mempengaruhi kondisi kesehatan. Hipnoterapi diharapkan mampu membuat klien merubah cara pikirnya dan kemudian mampu melakukan pola hidup sehat dan mendapatkan manfaat dengan terjaganya kesehatan tubuh. Hipnoterapi sendiri menggunakan teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan sugesti yang diberikan terapis atau merupakan efek plasebo.

Banyak orang yang sudah merasakan manfaat dari hipnoterapi ini. Beberapa manfaat yang bisa Anda dapatkan dari hipnoterapi (dosen psikologi.com), antara lain:

### 1. Menurunkan berat badan

Hipnoterapi juga bisa digunakan untuk menurunkan berat badan. Bagi siapa saja yang mengalami obesitas bisa mencoba terapi ini. Terapi dilakukan dengan menstimulasi persepsi klien dan membuatnya makan secukupnya. Klien menjadi berubah nafsu makannya dan persepsinya terhadap makanan. Apabila sebelumnya orang dengan obesitas memiliki nafsu makan besar, maka setelah terapi nafsu makan klien akan berkurang. Penelitian dari

Cochrane, 2009 juga menyatakan bahwa hipnoterapi bisa digunakan pada obesitas untuk mengurangi berat badan melalui judul artikelnya yaitu *Psychological Intervention for Overweight or Obesity*.

## 2 Berhenti merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang paling sulit dihentikan. Seperti yang sudah diketahui, efek merokok buruk bagi kesehatan, sehingga seringkali orang-orang ingin berhenti merokok namun tidak bisa atau mengalami kesulitan. Hipnoterapi juga digunakan untuk membantu klien mengurangi kebiasaan merokok, ataupun kebiasaan lain yang sifatnya ketagihan. Terapi ini bisa membantu menstimulasi keinginan untuk konsumsi rokok, alkohol, atau lainnya sehingga dapat berkurang. Cochrane dalam penelitiannya juga mengemukakan efek hipnoterapi untuk merokok pada tahun 2010 dalam artikel *Hypnotherapy for Smoking Cessation*.

## 3 Menghilangkan kecemasan

Kecemasan berlebihan muncul akibat persepsi individu yang buruk terhadap suatu situasi. Hipnoterapi dapat membantu mengurangi kecemasan berlebih, misalnya pada saat kehamilan. Hipnoterapi menggunakan pendekatan teknik rileksasi, sehingga mampu membuat pikiran lebih rileks dan mengurangi ketakutan-ketakutan yang dirasakan, sehingga kecemasan pun berkurang.

## 4 Asma

Asma merupakan gejala sesak nafas akibat efek alergi yang menyebabkan penyempitan pada saluran pernafasan. Serangan asma mampu dipicu oleh hal-hal yang bersifat stres ataupun kelelahan. Hipnoterapi ini mampu membantu mengurangi timbulnya gejala asma pada klien dengan menstimulasi tingkat stresnya dan membuat klien lebih rileks.

## 5 Mengatasi depresi

Depresi timbul dari stres-stres yang

menumpuk dan individu tidak mampu mengembalikan pikirannya pada kondisi seimbang. Hipnoterapi juga bisa digunakan pada orang yang depresi dimana tingkat stres dalam dirinya begitu besar dan menunjukkan gejala menyimpang. Hipnoterapi mampu membuat klien lebih tenang, rileks, dan membantu memberikan sugesti yang baik agar mampu diingat oleh klien. Dengan begitu klien bisa menjadi lebih baik, dan mengalami perbaikan kondisi.

## 6 Membalikkan bayi sungsang dalam kandungan

Pada penelitian Mehl, 1994 menyatakan bahwa hipnoterapi mampu membalik posisi bayi sungsang dalam kandungan sehingga bisa sesuai dan akhirnya melahirkan dengan normal. Belum ada penelitian yang terkini terkait hal tersebut, sehingga kepastian akan hasil penelitian masih belum bisa diterapkan. Namun, adanya perubahan persepsi ibu dengan pemberian sugesti, dinilai mampu mempengaruhi perubahan posisi bayi dengan alami.

## 7 Menghilangkan fobia

Fobia merupakan ketakutan berlebih pada suatu objek dipicu oleh pemahaman atau imajinasi buruk mengenai objek tersebut. Penyembuhan fobia sulit sekali ditemukan, namun hipnoterapi bisa Anda coba. Fobia tidak bisa disembuhkan dengan obat-obatan karena

berhubungan dengan persepsi individu pada suatu situasi atau objek. Hipnoterapi bisa membantu merubah persepsi buruk individu terhadap situasi atau objek yang dianggapnya buruk. Hal ini sudah dinyatakan dalam banyak penelitian antara lain Kroger dan Fezler, 1976 tentang fobia naik pesawat terbang, Lang et al, 1965 tentang fobia terhadap binatang, Daniels, 1976 fobia jarum suntik, dan Spies, 1979 tentang fobia tes/ ujian.

### **8. Gangguan stres pasca trauma (PTSD)**

Hipnoterapi juga mampu mengatasi stres pada klien korban bencana yang biasanya mengalami trauma psikologis yang cukup berat. Hipnoterapi membantu mengatasi pengalaman disosiatif atau tidak menyenangkan saat dan pasca trauma. Biasanya digunakan pada korban bencana, misal kehilangan orang tua saat bencana tsunami, kehilangan harta benda akibat bencana, dan lainnya. Keefektifan hipnoterapi untuk mengatasi gangguan atau stres dikemukakan dalam penelitian Butler, Duran, et al, 1996.

### **9. Untuk imun sistem**

Kekebalan tubuh sangat berhubungan dengan tingkat stres pada tubuh. Hipnoterapi mampu membuat tubuh rileks dan jauh dari stres sehingga memicu tubuh untuk memproduksi sistem imun atau kekebalan tubuh lebih kuat lagi. Hipnoterapi mampu meningkatkan jumlah sel T dan B menurut penelitian dari Ruyylasmith, et al 1995.

### **10. Irritable Bowel Syndrome (IBS)**

Beberapa penelitian menyatakan bahwa hipnoterapi mampu mengurangi IBS dan meringankan gejalanya seperti sakit perut. Meskipun belum banyak digunakan, namun National Institute for Health and Care Excellence (NICE) di Inggris mengemukakan hal tersebut dan mengakui hipnoterapi sebagai salah satu terapi alternatif untuk penderita IBS.

### **11. Perilaku obsesif kompulsif**

Perilaku obsesif kompulsif merupakan

gangguan atau kelainan psikologis pada seseorang yang memiliki pikiran obsesif terhadap sesuatu dan berperilaku kompulsif atau berulang ulang. Misalnya seperti orang yang takut akan kuman dan seringkali mencuci tangannya berulang ulang. Meskipun sudah mencuci tangan berulang, perasaan takut terhadap kuman masih belum hilang. Hipnoterapi mampu merubah persepsi klien sehingga mengurangi gangguan obsesif kompulsif bahkan menghentikannya atau menyembuhkannya.

### **12. Prosedur medis**

Hipnoterapi juga bisa digunakan sebagai prosedur medis untuk mengurangi kebutuhan obat penenang, mengurangi atau menghilangkan rasa mual muntah pada klien post kemoterapi, mengurangi kebutuhan obat anti nyeri dan juga mengurangi lama hari rawat inap pasca operasi. Melalui teknik pengalihan perhatian dan rileksasi yang digunakan saat hipnoterapi, gejala seperti kecemasan, mual, ataupun nyeri fisiologis bisa diredakan.

### **13. Mengatasi migrain**

Hipnoterapi dengan menggunakan pendekatan rileksasi, mampu membuat pikiran klien lebih tenang dan tubuh lebih santai. Sehingga beban atau stres dalam pikiran dapat berkurang dan sekaligus mengurangi gejala migrain. Migrain bisa terjadi akibat terlalu stres atau terlalu

lama berfikir keras. hipnoterapi mampu mengatasi hal ini, dengan membuat pikiran Anda rileks.

#### **14. Mengurangi rasa nyeri**

Hipnoterapi sebagai terapi komplementer dengan teknik rileksasi mampu membantu mengurangi rasa nyeri pada pasien dengan penyakit ataupun pasca trauma. Teknik rileksasi meningkatkan ambang batas nyeri klien sehingga mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Hal ini juga banyak dikemukakan dalam beberapa penelitian seperti NIH, 1998 dengan mengurangi rasa sakit pada temporomandibular disorder, atau Patterson, dkk 1997 dengan mengurangi rasa sakit pada luka bakar.

#### **15. Menyembuhkan Trichotillomania (TTM)**

Trichotillomania merupakan gangguan pengendalian diri, dimana keinginan untuk melakukan suatu hal yang bersifat menyimpang tidak dapat ditahan oleh penderita. Misalnya keinginan untuk mencabut rambut orang lain. Dengan hipnoterapi gejala dari gangguan ini dapat diredakan dan juga dapat disembuhkan melalui perubahan persepsi dan meningkatkan pengendalian diri.

#### **16. Gangguan emosi dan psikiatri**

Pada orang dengan gangguan psikiatri pasti mengalami gangguan emosi juga. Emosi cenderung tidak bisa dikontrol dan sering mengamuk. Hipnoterapi mampu mengurangi gejala tersebut dan membuat klien lebih tenang.

#### **17. Memusatkan perhatian atau pikiran**

Bagi Anda yang memiliki kesulitan memusatkan perhatian atau berkonsentrasi, hipnoterapi ini juga mampu meningkatkan konsentrasi, sehingga lebih baik saat belajar atau melakukan aktivitas lainnya. Klien lebih fokus dan terjaga pada hal yang ingin dilakukan.

#### **18. Mengatasi gangguan tidur**

Teknik rileksasi yang menjadi dasar dari hipnoterapi ini juga mampu digunakan pada orang-orang yang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Setelah melakukan terapi, tubuh dan pikiran akan lebih rileks dan istirahat bisa maksimal. Tidur bisa lebih cepat dan tidurnya berkualitas.

#### **19. Hypnoanesthesia dan Persiapan operasi**

Terdapat penelitian yang mengungkapkan hipnoterapi bisa digunakan sebagai anastesi dalam persiapan operasi, namun penelitian lebih lanjut yang menyatakan keamanan dari terapi ini selama prosedur belum disebutkan, begitu pula dengan kode etiknya sehingga perlu dikaji lebih mendalam lagi.

#### **20. Mengatasi kelainan kulit**

Menurut Shenefelt, 2000, Ewin 2006 dan lainnya hipnosis membantu mengurangi atau menyembuhkan beragam masalah kulit baik itu dikarenakan alergi atau gangguan dermatitis lainnya. Gangguan pada kulit juga seringkali membuat klien tidak percaya diri. Hipnoterapi mampu mengembalikan tingkat percaya diri klien tersebut.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23 Juli 2020 secara online. Dalam kegiatan ini penyuluhan dilakukan melalui aplikasi zoom webinar untuk mendukung pemerintah dalam memutuskan mata rantai Covid 19. Metode kegiatan yang dilakukan yaitu saat pemberian materi terhadap para pelaku UMKM melalui aplikasi zoom secara alam bawah sadar mereka mendengarkan apa yang disampaikan oleh narasumber. Dengan menggunakan kalimat hypnosis secara tidak sadar akan mempengaruhi pola pikir peserta. Seperti kalimat sugesti penjualan dan kesehatan untuk memutuskan pola pikir yang salah dalam menghadapi pasca Covid 19 ini.

Sasaran dari kegiatan ini adalah para pelaku UMKM Kota Bandung khususnya dan Jawa Barat pada umumnya. Sebelum pelaksanaan kegiatan kami membuka pendaftaran dan setelah dilakukan rekapitulasi peserta dibuatkan whatsapp grup. Sehingga dalam grup tersebut kami dapat menanyakan usaha dari para pelaku untuk mengerucutkan pembahasan yang dilakukan saat kegiatan. Para pelaku rata-rata adalah pelaku usaha kecil dalam bidang kuliner.

Setelah kegiatan dilakukan kami melakukan evaluasi melalui pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yang dilakukan yaitu mengevaluasi hasil kuesioner dari peserta dan hasil observasi selama kegiatan melalui tanya jawab yang sangat antusias dari peserta. Selain pengisian kuesioner dilakukan juga pencatatan kendala-kendala yang dihadapi seperti jaringan yang tidak stabil. Keberlanjutan kegiatan ini adalah adanya keinginan dari peserta untuk pendampingan usahanya. Sehingga kami berencana akan melanjutkan kegiatan ini melalui pendampingan usaha mereka dan pemberian bekal ilmu seperti cara pengemasan yang baik, promosi yang efektif dan lain sebagainya.

## PEMBAHASAN

Pelaksanaan webinar melalui aplikasi zoom dilakukan pada tanggal 23 Juli 2020 secara online dengan peserta para pelaku UMKM yang berada di Jawa Barat. Kegiatan ini diawali pembukaan kegiatan oleh Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Widyatama yaitu Dr. Adjeng Mariana, S.E., M.M. dan dilanjutkan dengan sambutan oleh ketua pelaksana Sri Astuti Pratminingsih, P.hD. Dalam uraiannya beliau mengatakan bahwa dalam kondisi yang tiba-tiba berubah dan tidak disangka maka keberlanjutan hidup harus tetap berjalan. Tidak boleh kalah dengan kondisi dan dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi para peserta. Narasumber mengenai metode pola pikir melalui hypnosis disampaikan oleh Pipin Sukandi yang juga seorang praktisi hypnotherapy bersertifikasi. Beliau mengatakan bahwa pandemi virus corona termasuk salah satu bentuk kekhawatiran yang kerap membuat sejumlah masyarakat merasa panik, terutama dalam situasi tak menentu yang mengancam keselamatan jiwa seseorang bila mengesampingkan kesehatan. Tak sedikit masyarakat yang akhirnya dibuat cemas dan tidak tenang sebagai akibatnya. Ditambah banyaknya informasi mengenai COVID-19 yang menjejali pikiran membuat kondisi diri sering tak stabil. Saat cemas, emosi seseorang berada pada kondisi tidak baik sehingga membuat siapapun rentan terinfeksi penyakit. Khususnya COVID-19 yang kini masih menyebar di Indonesia.

Emosi dalam kondisi tidak baik akan mengganggu imunitas, dan tubuh jadi lebih rentan terinfeksi. Metode yang juga digunakan oleh seseorang untuk melakukan sugesti secara mandiri dan lazimnya akan ampuh sebagai solusi atau yang disebut dengan self hypnosis. *Self hypnosis* sendiri memiliki efek yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan

seseorang sekaligus menumbuhkan suasana hati yang baik. Berkolerasi pula dengan peningkatan *immune system* yang dimiliki seseorang. Sebagai langkah pertama dari *self hypnosis* yaitu relaksasi, merupakan sebuah cara mengkondisikan diri agar berada dalam situasi yang rileks.

Sebagai langkah pertama dari *selfhypnosis* yaitu relaksasi, merupakan sebuah cara mengkondisikan diri agar berada dalam situasi yang rileks. Karena kita banyak dibombardir berita dari medsos, TV terkait COVID-19, maka akan ada gelombang otak yang aktif dan bahkan sangat aktif, ini sumber ketidaktenangan, atau kecemasan. Untuk menurunkan aktivitas otak, kita perlu melakukan relaksasi. Relaksasi dapat dilakukan dengan cara mengatur pernapasan. Serta memfokuskan diri sendiri untuk menurunkan aktivitas otak dan memberi ketenangan. Ketenangan juga termasuk dalam fase paling efektif untuk memberi sugesti positif.

Setelah tenang, maka diberi sugesti sesuai dengan keinginan kita sendiri. Perlu diperhatikan pula bahwa sugesti yang diberikan kepada diri sendiri harus berupa sesuatu yang positif. Tak perlu memberikan kalimat rumit, sebab alam bawah sadar dinyatakan akan memproses informasi secara sederhana. Formula yang tepat dengan memberikan sugesti berupa kalimat simpel, pendek, dan positif.

Jangan mengatakan: 'Saya tidak akan sakit,' karena rekoginisi dari kalimat tersebut yang masuk adalah kata 'sakit. Yang seharusnya adalah kalimat positif, lebih singkat dan sederhana: 'Saya sehat, saya akan sehat, saya akan kuat, imunitas tubuh saya akan terjaga,' itu sugestikan dalam diri kita. Saat seseorang bisa melakukan *self-hypnosis* maka akan tercipta keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari. Sehingga bila terus menerima informasi buruk terkait COVID-

19, diri sendiri harus memiliki sesi di mana dapat mengatur ketegangan dan ketakutan dengan memberikan sugesti positif pada diri sendiri. Dengan begitu imunitas tubuh akan tetap stabil.

Keberlanjutan dari kegiatan ini yaitu adanya keinginan pendampingan bagi para peserta untuk teknis kemajuan dalam berwirausaha seperti teknik pengemasan, metode promosi yang efektif dan lain sebagainya. Sehingga sasaran ini akan kami lakukan pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat selanjutnya dengan mengundang peserta yang sama dengan narasumber yang berkompeten dibidangnya.

## KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan dapat dikatakan berjalan dengan lancar sesuai yang telah direncanakan sebelumnya. Awal pelaksanaan dilakukan melalui survey pendahuluan dan pemberian materi yang jarang diberikan yaitu mengenai hypnosis untuk merubah pola pikir pasca covid 19 ini. Kekhawatiran yang disebabkan karena kecemasan tertular dengan Covid 19 dapat dibantu dengan self hypnosis.
2. Materi yang diberikan disederhanakan bahasanya sehingga mudah dimengerti dan dapat dipraktikkan oleh peserta setelah kegiatan berakhir. Self hypnosis digunakan menggunakan kalimat positif untuk memotivasi alam bawah sadar secara otomatis. Dari kegiatan ini juga kami memberikan rekomendasi sebagai berikut :
  1. Kegiatan ini dirasakan oleh peserta merupakan pemberian materi yang baru dan jarang diberikan sehingga antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ini sangat baik.



Sehingga materi ini dapat diberikan keberlanjutannya seperti materi hypnoselling yaitu bagaimana cara berjualan menggunakan metode hipnosis.

- 2 Para pelaku UMKM sebagai peserta perlu dikelompokkan melalui bidang usahanya sehingga dalam pemberian materi selanjutnya dapat lebih terarah dan waktu yang diberikan lebih lama dari sekarang yang dilakukan hanya dalam waktu 4 jam.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami ucapkan terimakasih kepada Yayasan Widyatama dan Universitas Widyatama yang telah memberikan pendanaan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- <https://id.wikipedia.org/wiki/Hipnosis>
- <https://dosenpsikologi.com>
- <https://pikiran-rakyat.com>