

MENGUBAH POLA PIKIR ORANGTUA DENGAN HYPNOTHERAPY (Strategi Parenting Efektif)

**Nur Hermatasiyah, Fitri Husaibatul Khairat Hsb, Sarah Fadzilah, Savera Amelia
Fatihah, Tiara Ayu Rachmadi**
Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia
E-mail: nurhermatasiyah@idaqu.ac.id

ABSTRAK

Pola asuh memiliki peran fundamental dalam menentukan keberhasilan anak, namun sebagian besar orangtua masih mengandalkan pengalaman masa lalu, norma sosial, agama, dan budaya lokal sebagai dasar praktik pengasuhan. Kondisi ini seringkali menyebabkan munculnya kesenjangan antara harapan orangtua dan perilaku anak, sehingga dibutuhkan pendekatan baru yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengubah pola pikir orangtua melalui strategi parenting berbasis hypnotherapy, sehingga mereka mampu memahami penyebab masalah perilaku anak sekaligus mengelola aspek emosional dalam pengasuhan. Kegiatan dilakukan melalui program sosialisasi di Desa Kayu Bongkok dengan melibatkan kolaborasi mahasiswa sebagai fasilitator dan masyarakat sebagai peserta aktif. Metode yang digunakan berupa pendidikan dan pelatihan parenting dengan teknik hypnotherapy yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kemampuan mengelola stres dan kecemasan dalam mengasuh anak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan orang tua, khususnya dalam penerapan pola asuh positif di lingkungan keluarga. Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti mampu memberdayakan masyarakat Desa Kayu Bongkok dengan menumbuhkan kesadaran, semangat perubahan, serta penguatan pola asuh yang sesuai dengan tuntutan perkembangan zaman.

Kata Kunci: Strategi, Sosialisasi Orangtua, Hipnoterapi, Desa Kayu Bongkok

ABSTRACT

Parenting plays a fundamental role in determining children's success, yet most parents still rely on past experiences, social norms, religion and local culture as the basis for parenting practices. This condition often causes a gap between parents' expectations and children's behavior, so a new, more effective approach is needed. This research aims to change the mindset of parents through hypnotherapy-based parenting strategies, so that they are able to understand the causes of children's behavioral problems while managing the emotional aspects of parenting. The activity was carried out through a socialization program in Kayu Bongkok Village by involving student collaboration as facilitators and the community as active participants. The method used was parenting education and training with hypnotherapy techniques designed to improve understanding, skills, and the ability to manage stress and anxiety in parenting. The results showed a significant increase in parents' knowledge and skills, especially in the application of positive parenting in the family environment. Overall, this activity proved to be able to empower the people of Kayu Bongkok Village by fostering awareness, a spirit of change, and strengthening parenting in accordance with the demands of the times.

Keywords: Strategy, Parenting Socialization, Hypnotherapy, Kayu Bongkok Village

PENDAHULUAN

Setiap orangtua pada dasarnya mendambakan putra-putri yang cerdas, berperilaku baik, serta mampu tumbuh menjadi generasi tangguh yang siap menghadapi tantangan masa depan. Namun, generasi unggul tidak terbentuk secara otomatis, melainkan memerlukan lingkungan pengasuhan yang kondusif dan sengaja diciptakan agar potensi anak berkembang optimal (Zahara, 2016). Sayangnya, fenomena yang terjadi di Desa Kayu Bongkok menunjukkan bahwa banyak orangtua masih menghadapi kendala dalam pola pengasuhan, baik yang disebabkan oleh faktor ekonomi, tekanan sosial, maupun keterbatasan pemahaman akan strategi parenting yang efektif. Akibatnya, perilaku anak kerap tidak sesuai dengan harapan, bahkan menimbulkan kecemasan dan stres dalam keluarga.

Dalam konteks ini, hipnoterapi muncul sebagai salah satu alternatif strategi yang dapat membantu orangtua mengelola stres sekaligus memperbaiki pola asuh. Selama ini, banyak orangtua menghadapi tekanan psikologis ketika berusaha menyeimbangkan peran domestik, tuntutan ekonomi, dan ekspektasi sosial terhadap anak. Tekanan tersebut seringkali menimbulkan stres yang berimbas pada munculnya pola asuh yang tidak tepat, misalnya otoriter, permisif, atau inkonsisten. Padahal, pola asuh yang keliru sangat berpengaruh pada perkembangan emosi dan perilaku anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan inovatif yang tidak hanya memberikan edukasi teoritis, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan psikologis orangtua, sehingga mereka mampu menerapkan pola asuh yang lebih positif.

Menurut Pramesti et al., (2023) hipnoterapi selama ini banyak digunakan dalam pelayanan kesehatan jiwa sebagai salah satu teknik untuk menurunkan ketegangan emosional dan memperbaiki kondisi psikis individu. Walaupun demikian, di Indonesia praktik hipnoterapi masih berada dalam kerangka pengobatan komplementer atau alternatif yang diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1109/MENKES/PER/IX/2007. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan hipnoterapi belum sepenuhnya menjadi praktik arus utama dalam pelayanan kesehatan formal, namun sudah diakui keberadaannya sebagai pendekatan yang dapat mendukung kesehatan mental. Fakta ini memperlihatkan adanya peluang besar untuk mengeksplorasi penerapan hipnoterapi dalam bidang non-medis, khususnya pada aspek pendidikan keluarga dan parenting.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bukti empiris mengenai efektivitas hipnoterapi. Suryaman et al., (2022) menyatakan bahwa hipnoterapi terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada individu yang menghadapi tekanan psikologis. Menurut Kurniawati et al. (2022), juga menegaskan bahwa hipnoterapi tidak hanya meredakan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri sehingga individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan coping terhadap stres. Jika ditarik pada konteks pengasuhan anak, manfaat tersebut sangat relevan karena banyak orangtua mengalami stres akibat perilaku anak yang dianggap “bermasalah” atau tidak sesuai dengan harapan. Dengan demikian, hipnoterapi dapat dijadikan media untuk membekali orangtua dalam mengelola emosi, mengurangi ketegangan, sekaligus meningkatkan kesiapan mental untuk mendidik anak dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

Dalam ranah parenting, lahirlah konsep hypnoparenting yang merupakan integrasi antara praktik pengasuhan anak dengan teknik hipnosis. Menurut Wulandari, (2021) menjelaskan bahwa hypnoparenting adalah metode mendidik anak dengan sugesti positif, tanpa melibatkan paksaan, ancaman, maupun kekerasan. Melalui pendekatan ini, orangtua diarahkan untuk membangun komunikasi bawah sadar dengan anak, sehingga pesan-pesan moral, etika, dan kedisiplinan dapat diterima secara lebih alami. Keunggulan hypnoparenting adalah memberikan

jalan tengah antara otoritas orangtua dan kebutuhan emosional anak. Artinya, pola asuh yang dihasilkan bukan hanya berorientasi pada kepatuhan semata, tetapi juga membangun kedekatan emosional yang hangat dan penuh kasih sayang.

Fenomena yang terjadi di Desa Kayu Bongkok semakin menegaskan pentingnya pendekatan ini. Banyak orangtua di desa tersebut masih mendasarkan pola asuh pada pengalaman masa kecil, norma tradisional, maupun budaya setempat, yang tidak jarang bersifat otoriter. Akibatnya, ketika anak menunjukkan perilaku menyimpang dari ekspektasi, orangtua seringkali merespons dengan kemarahan, tekanan, atau bahkan hukuman fisik. Hal ini tidak hanya menimbulkan kecemasan bagi anak, tetapi juga memperburuk hubungan emosional dalam keluarga (Sartono et al., 2020). Di sisi lain, keterbatasan akses pada sumber pendidikan parenting modern membuat masyarakat desa sulit memperoleh alternatif strategi pengasuhan yang lebih efektif. Oleh karena itu, menghadirkan program pengabdian masyarakat berupa sosialisasi hypnotherapy parenting menjadi langkah yang strategis untuk mengubah pola pikir orangtua sekaligus memberdayakan masyarakat desa.

Hasil observasi di Desa Kayu Bongkok Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang Provinsi Banten memperlihatkan bahwa masih banyak orangtua yang menerapkan pola asuh kurang tepat, seperti otoriter atau permisif, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap perkembangan emosional anak. Kepala sekolah dan guru di lembaga pendidikan setempat bahkan sering menemukan kesalahan dalam pola pengasuhan, namun belum ada langkah strategis yang diambil untuk memberikan pemahaman kepada orang tua. Akibatnya, terjadi kesenjangan antara harapan orangtua dengan perilaku anak, yang berpotensi menimbulkan kecemasan dan rasa takut pada anak. Melihat kondisi tersebut, peneliti berinisiatif menyelenggarakan kegiatan edukasi melalui seminar parenting. Seminar pertama dilaksanakan pada 5 Desember 2024 di kantor desa dengan tema "*Membangun Generasi Hebat dari Rumah*". Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai konsep parenting, jenis-jenis pola asuh, serta manfaat dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Peneliti berkolaborasi dengan kepala sekolah, guru, serta masyarakat dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan, sehingga program dapat diterima secara luas oleh para orang tua.

Berdasarkan hasil evaluasi dari seminar pertama, ditemukan bahwa pola asuh yang dipraktikkan sebagian besar orangtua masih kurang tepat. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan kegiatan dengan mengadakan seminar kedua bertema "*Mengubah Pola Pikir Orangtua dengan Hipnoterapi*" pada 10 Desember 2024. Kegiatan ini mendapat dukungan luas dari masyarakat karena menawarkan pendekatan baru dalam membantu orangtua mengelola stres dan mengubah pola pikir mereka terhadap pengasuhan. Setelah kegiatan berlangsung, sebagian besar orangtua mulai memahami konsep parenting dan menyadari kesalahan dalam pola asuh yang sebelumnya diterapkan.

Dengan menempatkan Desa Kayu Bongkok sebagai locus penelitian, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi model Abdimas yang kontekstual, aplikatif, dan berkelanjutan. Penerapan hypnotherapy dalam parenting tidak hanya membantu orangtua mengurangi kecemasan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran baru bahwa pola asuh yang baik harus berlandaskan pada komunikasi emosional yang sehat, penuh kasih sayang, serta bebas dari kekerasan. Pada akhirnya, keberhasilan program ini diharapkan mampu memperkuat pondasi keluarga, mencetak generasi unggul, serta menjawab tantangan pengasuhan di tengah perubahan zaman yang semakin kompleks.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR), yaitu pendekatan penelitian yang melibatkan peran serta aktif masyarakat dalam proses penelitian. Tujuannya adalah untuk menciptakan solusi efektif namun tetap sederhana. Dan juga metode literature review, adalah cara sistematis untuk menelusuri, mengevaluasi, dan menyintesis karya-karya penelitian dan pemikiran sebelumnya. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran penelitian terkini dan menemukan ruang kosong untuk penelitian yang akan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *hypnoparenting* berakar dari dua istilah, yaitu *hypnosis* dan *parenting*. *Hypnosis* dipahami sebagai suatu kondisi menyerupai tidur, di mana kesadaran seseorang berada pada tingkat bawah sadar sehingga lebih mudah menerima sugesti atau saran tertentu (Mauliddiyah, 2021). Pada tahap ini, komunikasi persuasif dapat diarahkan untuk mengubah cara berpikir maupun perilaku seseorang. *Hypnosis* juga dikenal dengan istilah hipnoterapi, yaitu seni komunikasi sugestif yang digunakan dalam konteks terapi. Sementara itu, *parenting* dimaknai sebagai tugas dan tanggung jawab orangtua dalam mengasuh, mendidik, dan membimbing anak sesuai dengan karakteristik serta kebutuhannya agar tumbuh menjadi pribadi yang kreatif, positif, dan adaptif (Haliza, 2023). Dengan demikian, *hypnoparenting* dapat dipahami sebagai strategi pengasuhan yang mengintegrasikan komunikasi sugestif melalui kata-kata positif dan penguatan kepercayaan diri anak, sehingga pola asuh tidak didasarkan pada ancaman maupun paksaan, melainkan pada penguatan emosi dan pikiran bawah sadar yang konstruktif (Astuti et al., 2019).

Hipnoterapi sebagai aplikasi dari *hypnosis* telah banyak digunakan dalam menangani gangguan mental maupun fisik (psikosomatis). Teknik-teknik yang umum digunakan dalam praktik ini antara lain *object imagery* untuk mengelola kecemasan melalui visualisasi imajinatif, *forgiveness therapy* untuk membantu individu melepaskan konflik emosional dengan orang lain, serta *future pacing* untuk menanamkan sugesti positif terkait pencapaian tujuan di masa depan (Puspitasari et al., 2022). Relevansi hipnoterapi dengan isu parenting terletak pada kemampuannya mengubah pola pikir orangtua dari yang semula kaku dan otoriter menjadi lebih reflektif, empatik, dan terbuka terhadap kebutuhan anak.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, peneliti menemukan adanya kesenjangan praktik pengasuhan di Desa Kayu Bongkok. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, guru dan kepala sekolah PAUD SPS Melati Ceria Sepatan Kab. Tangerang Banten ditemukan kesalahan pola asuh yang dilakukan orang tua, seperti penggunaan pendekatan otoriter yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri anak. Namun, pihak sekolah belum memiliki program intervensi khusus untuk mengatasi masalah tersebut. Di sisi lain, banyak orangtua masih berpegang pada pola asuh berdasarkan pengalaman pribadi, norma budaya, atau keyakinan tradisional, tanpa mempertimbangkan implikasi jangka panjang bagi perkembangan emosional anak.

Meyikapi temuan tersebut, peneliti berinisiatif melaksanakan rangkaian kegiatan sosialisasi dan seminar parenting. Tahap pertama adalah seminar bertema “Membangun Generasi Hebat dari Rumah” pada 5 Desember 2024 yang melibatkan kolaborasi antara peneliti, kepala sekolah, guru PAUD SPS Melati Ceria, dan perangkat Desa setempat. Seminar ini bertujuan memberikan pemahaman dasar kepada orangtua mengenai konsep parenting, ragam pola asuh, serta dampak positif maupun negatif yang ditimbulkannya terhadap perkembangan anak. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua baru menyadari kesalahan

dalam pola asuh yang mereka terapkan, seperti kurangnya komunikasi positif atau kecenderungan memaksakan kehendak.

Tahap kedua dilaksanakan pada 10 Desember 2024 dengan tema “*Mengubah Pola Pikir Orangtua dengan Hipnoterapi.*” Seminar ini menekankan praktik *hypnoparenting* melalui penerapan sugesti positif dan pengelolaan emosi dalam interaksi sehari-hari dengan anak. Respon masyarakat sangat baik, ditunjukkan dengan tingginya partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti simulasi teknik dasar hipnoterapi sederhana. Para orangtua mulai memahami bahwa pengasuhan yang tepat harus dilakukan dengan menumbuhkan rasa aman, empati, dan dukungan emosional, bukan melalui tekanan maupun hukuman.

Untuk menjawab temuan permasalahan di atas, peneliti berkolaborasi dengan pihak sekolah dan pemerintah desa menyelenggarakan dua tahap kegiatan sosialisasi, yakni: *Pertama*, Kegiatan Seminar Parenting terlaksana pada tanggal 5 Desember 2024 dengan tema “*Membangun Generasi Hebat dari Rumah*” yang membahas konsep parenting, ragam pola asuh, serta dampak positif dan negatifnya. Seminar ini membuka kesadaran orangtua mengenai pentingnya pola asuh yang tepat dan *Kedua*, Seminar *Hypnoparenting* terlaksana pada tanggal 10 Desember 2024 dengan tema “*Mengubah Pola Pikir Orangtua dengan Hipnoterapi.*” Pada kegiatan ini, orangtua diperkenalkan pada konsep hipnoterapi sebagai teknik sugesti positif untuk memperbaiki pola komunikasi dengan anak. Simulasi teknik dasar hipnoterapi juga diberikan untuk melatih orangtua mengelola emosi saat menghadapi perilaku anak.



Gambar 1. *Penyuluhan Peningkatan Polah Asuh Orangtua siswa*

Hasil analisis dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan orangtua dalam menerapkan pola asuh positif. Sebagian besar peserta menyatakan adanya perubahan persepsi, dari yang awalnya memandang disiplin hanya sebatas hukuman menjadi lebih menekankan pada penguatan karakter anak. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Amru & Selvia, (2022) bahwa hipnoterapi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, menanamkan pikiran positif, dan meningkatkan relaksasi fisik serta psikologis. Dengan demikian, hipnoterapi dapat diposisikan sebagai strategi alternatif dalam pendidikan keluarga untuk memperbaiki kualitas parenting.



Gambar 2. Dokumentasi acara Peningkatan Polah Asuh Orangtua siswa

Walaupun demikian, hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa masih terdapat sebagian orangtua yang cenderung kembali pada pola asuh lama. Hal ini menunjukkan perlunya pendampingan berkelanjutan agar perubahan pola pikir dapat benar-benar terinternalisasi dan konsisten diterapkan. Oleh karena itu, direkomendasikan adanya tindak lanjut berupa program rutin, seperti kelompok belajar orangtua (*parenting class*) atau klinik konseling keluarga, yang dapat memperkuat pemahaman serta praktik parenting berbasis hipnoterapi. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa *hypnoparenting* melalui pendekatan hipnoterapi bukan hanya mampu menurunkan tingkat kecemasan orang tua, tetapi juga efektif dalam mengubah pola pikir serta meningkatkan kualitas pengasuhan anak di Desa Kayu Bongkok. Intervensi ini dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang relevan dengan kebutuhan pendidikan dasar dan bimbingan konseling keluarga, khususnya dalam konteks membangun generasi yang tangguh, mandiri, dan berakarakter.

Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner sederhana. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman orangtua terhadap pola asuh yang tepat. Ringkasan hasil evaluasi dapat dilihat pada gambar tabel berikut:

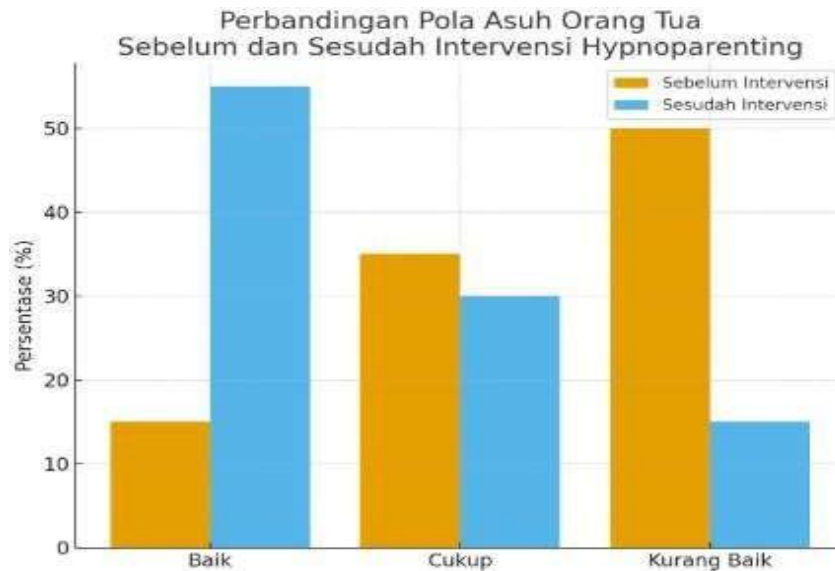
Kategori Pola Asuh	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Baik	15%	55%
Cukup	35%	30%
Kurang Baik	50%	15%

Tabel 1. Hasil Peningkatan Pemahaman Orangtua Tentang Pola Asuh

Tabel di atas menggambarkan kepada kita bahwa dengan kegiatan seminar pelatihan adanya peningkatan signifikan jumlah orangtua yang memahami dan menerapkan pola asuh dengan kategori **Baik** setelah mengikuti seminar. Sementara itu, jumlah orangtua yang

sebelumnya berada pada kategori **Kurang Baik** berkurang drastis.

Ini adalah diagram batang yang menggambarkan perubahan pola asuh orangtua sebelum dan sesudah intervensi hypnoparenting. Grafik ini akan memperkuat tabel evaluasi dan membuat hasil penelitian pengabdian kepada masyarakat (Abdimas) ini lebih jelas serta menarik secara visual, sebagai berikut:



Tabel 2. Diagram Visualisai pola asuh orang tua

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa hypnoparenting atau penerapan teknik hipnoterapi dalam pola asuh terbukti menjadi strategi efektif dalam membantu orangtua mengubah pola pikir serta perilaku dalam mendidik anak. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hypnoparenting mampu meningkatkan kesadaran diri orangtua terhadap pola pikir negatif maupun kebiasaan yang menghambat interaksi positif, sekaligus menguatkan keterampilan komunikasi sehingga mereka lebih mampu mendengarkan secara aktif, menyampaikan pesan dengan jelas, dan membangun hubungan harmonis dengan anak. Selain itu, intervensi ini juga berperan dalam membantu orangtua mengelola emosi dengan lebih baik, khususnya saat menghadapi stres atau konflik, sehingga tercipta sikap yang lebih sabar, tenang, dan bijaksana.

Lebih jauh, hypnoparenting terbukti meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri orangtua dalam menjalankan peran sebagai pendidik utama, sehingga mereka merasa lebih siap menghadapi tantangan pengasuhan dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Meskipun demikian, perlu ditegaskan kembali bahwa setiap tipe parenting memiliki manfaat dan dampak yang berbeda terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak, baik secara kognitif, emosional, maupun kepribadian. Oleh karena itu, pemilihan pola asuh yang tepat, disesuaikan dengan kondisi anak dan keluarga, menjadi faktor kunci untuk memastikan perkembangan anak berjalan optimal dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pola asuh orangtua memberikan dampak yang sangat signifikan bagi perkembangan emosional, kemandirian, dan pembentukan kepribadian anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari kelompok 04 mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan program kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang merupakan bentuk pengabdian terbaik kami kepada masyarakat, serta atas segala kemudahan yang diberikan sehingga penyusunan laporan ini dapat berjalan dengan lancar. Puji syukur juga kami panjatkan kepada Rasulullah SAW. Laporan ini merupakan pertanggung jawaban kelompok kami atas pelaksanaan KKN yang telah dilaksanakan dengan berlokasi di Desa Kayu Bangkok, Kecamatan Sepatan, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten selama kurang lebih satu bulan lamanya, sejak tanggal 18 November sampai dengan 19 Desember 2024.

Kami menyadari bahwa pelaksanaan dan keberhasilan program yang kami jalankan bukan semata-mata merupakan prestasi satu orang, satu kelompok, dan untuk itu kami sangat berterima kasih kepada Yth.: 1) Bpk. Dr. Muhammad Anwar Sani, S.Sos.I., M.E. selaku Rektor Institut Doorul Quran Jakarta, 2) Bpk. Muhammad Fauzan Muttaqin, M.Pd. selaku Ketua LPPM Institut Daarul Qur'an Jakarta, 3) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kelompok 04, 4) Bpk. Hamdani selaku Kepala Desa Kayu Bangkok, beserta seluruh perangkat desa yang telah membantu memperlancar program-program KKN kami, 5) Tokoh-tokoh masyarakat dan seluruh warga Desa Kayu Bangkok yang telah bersedia menerima dan membantu kami selama melaksanakan program KKN, 6) anak-anak didik Desa Kayu Bangkok tersayang yang selalu berpartisipasi dengan antusias dalam setiap program kegiatan KKN, 7) Rekan-rekan sejawat di KKN kelompok 04 yang senantiasa terus-menerus memberikan bantuan, dukungan dan bekerjasama dalam melaksanakan setiap program kerja, dan 8) Tidak lupa juga kepada semua pihak yang telah mendukung dan support pelaksanaan program KKN di Lokasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., & Selvia, A. (2022). Tingkat Pendapatan Orangtua Menjadi Faktor Utama Pernikahan Dini Pada Remaja Putri. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 13–21. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8188>
- Astuti, F. P., Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2019). Penerapan Hypnoparenting Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(2), 15–23. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v1i2.4915>
- Haliza, D. N. (2023). FIT PARENTING: MENGATASI PERMASALAHAN ANAK DENGAN OPTIMALISASI HYPNOPARENTING. *MEDIC NUTRICIA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 52–72. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i1.555>
- Pramesti, I., Poerwantoro, B., & Arifandi, F. (2023). Hipnoterapi dalam Praktik Dokter Menurut Undang-Undang Kesehatan dan Undang-Undang Praktik Kedokteran dan Tinjauannya Menurut Islam. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(1), 43–56. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v3i1.506>
- Puspitasari, R. P., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832
- Suryaman, O., Yuliardi, R., & Anwar, A. S. (2022). PENERAPAN HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA DENGAN

PEMBELAJARAN JARAK JAUH. *JuMlahku: Jurnal Matematika Ilmiah*, 8(1), 59–68.
<https://doi.org/10.33222/jumlahku.v8i1.1493>

Wulandari, S. W. R. (2021). Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 melalui Hipnoterapi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 98–108.
<https://doi.org/10.32585/edudikara.v6i2.238>

Zahara, R. A. (2016). Hypnoparenting Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 26(1), 20–43. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v26i1.200>

Kurniawati, R., Lessy, Z., & Widodo, A. (2022). Mengatasi stress dengan hipnoterapi bagi korban perselingkuhan. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(1), 39- 56.