

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
“BERDAMAI DENGAN LUKA BATIN ANAK”



Oleh:

Siti Nurdiah, S.E., M.Si

NIDN: 0521117501




UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PENGESAHAN

- A. Judul Pengabdian : Berdamai dengan luka batin anak
B. Identitas Pengabdian :
1. Ketua Pengabdian :
a. Nama lengkap gelar : Siti Nurdiah, S.E., M.Si
b. NIDN/NIP : 0521117501
c. Jabatan Fungsional : -
d. Alamat email : diah3anak@gmail.com
e. Program Studi : Manajemen

Yogyakarta, 30 November 2024

<p>Kaprodi</p>  <p>Dwi Hery Yulianto, S.E., MM</p>	<p>Ketua Pengabdian</p>  <p>Siti Nurdiah, S.E., M.Si</p>
<p>Kepala LPPM</p> <p>Sur Liyan, S.Kom., M.Kom</p>	<p>Dekan</p>  <p>Lucia Iswandari, S.E., M.Si</p>

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

DAFTAR ISI

ABSTRAK

BAB I PENDAHULUAN

4

A. Latar Belakang Masalah

4

B. Tujuan Pengabdian

5

C. Manfaat Pengabdian

5

D. Luaran

5

BAB II RENCANA KERJA

6

A. Susunan Tim Pelaksana

6

B. Bentuk, Waktu dan Tempat Kegiatan

6

C. Masyarakat Sasar

8

D. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

8

BAB III PERTANGGUNGJAWABAN KEUANGAN

10

A. Realisasi Biaya

10

LAMPIRAN

ABSTRAK

Anak-anak yang mengalami luka batin pada masa kecil sering kali tumbuh dengan perasaan tidak berharga, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan. Luka batin yang tidak disembuhkan cenderung menimbulkan emosi negatif yang besar, seperti rasa marah, cemas, dan putus asa, sehingga berdampak pada hubungan interpersonal, kinerja, dan kesejahteraan emosional mereka. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan intervensi terapeutik bagi anak-anak dan remaja dengan fokus pada penyembuhan luka batin menggunakan pendekatan mindfulness, hipnoterapi, dan teknik Ho'oponopono. Kegiatan ini melibatkan sesi konseling individu, pelatihan manajemen emosi, serta pendekatan spiritual untuk meningkatkan rasa percaya diri, penerimaan diri, dan kebahagiaan. Hasil awal menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung tumbuh kembang anak yang lebih sehat secara emosional serta membangun masyarakat yang lebih harmonis di masa depan.

Kata Kunci: luka batin, anak-anak, mindfulness, hipnoterapi, Ho'oponopono, kesejahteraan emosional, pengabdian masyarakat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Latar Belakang Masalah

Masa anak-anak merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan individu. Pada masa ini, pengalaman yang dialami seorang anak akan menjadi fondasi bagi pembentukan karakter, pola pikir, serta emosinya di masa depan. Namun, tidak semua anak tumbuh dalam lingkungan yang mendukung perkembangan mereka secara optimal. Beberapa anak harus menghadapi berbagai bentuk trauma emosional yang dapat meninggalkan luka batin mendalam. Luka batin ini sering kali muncul akibat perlakuan yang tidak adil, pelecehan fisik maupun emosional, kehilangan orang terkasih, atau lingkungan keluarga yang tidak harmonis. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan anak saat ini, tetapi juga berdampak jangka panjang pada kehidupannya di masa dewasa.

Anak-anak yang mengalami luka batin sering kali merasa dirinya tidak berharga. Perasaan rendah diri ini muncul dari penolakan atau pengabaian yang mereka alami, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ketika anak merasa tidak dicintai, tidak dihargai, atau tidak aman, ia cenderung membentuk keyakinan negatif tentang dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Keyakinan ini dapat mendorong anak untuk menarik pengalaman-pengalaman negatif dalam hidupnya, baik secara sadar maupun tidak. Misalnya, anak dengan luka batin yang tidak terselesaikan mungkin mengalami kesulitan menjalin hubungan sosial, menghadapi tantangan akademik, atau mengatur emosi mereka secara efektif. Akibatnya, mereka cenderung mengembangkan emosi negatif seperti marah, cemas, dan rasa bersalah yang berlebihan.

Ketika luka batin ini tidak disembuhkan, dampaknya dapat terbawa hingga dewasa. Orang dewasa yang memiliki luka batin masa kecil cenderung

mengalami berbagai masalah emosional dan psikologis. Mereka mungkin kesulitan membangun hubungan yang sehat, memiliki pola pikir yang pesimis, atau bahkan mengembangkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam banyak kasus, luka batin ini juga berdampak pada kemampuan seseorang untuk mencapai potensi maksimalnya. Perasaan tidak berharga yang tertanam sejak kecil dapat menghambat seseorang untuk mengambil risiko, mencoba hal-hal baru, atau mengejar impian mereka.

Selain itu, luka batin yang tidak terselesaikan juga dapat menyebabkan disfungsi dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan luka batin cenderung memiliki pola perilaku destruktif, seperti ketergantungan pada zat adiktif, perilaku impulsif, atau bahkan kecenderungan untuk melukai diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa luka batin tidak hanya memengaruhi individu tersebut, tetapi juga lingkungan sosialnya. Dalam konteks keluarga, misalnya, individu dengan luka batin yang tidak sembuh mungkin kesulitan menjadi orang tua yang suportif, sehingga menciptakan lingkaran setan dari trauma antar generasi.

Mengingat dampak luas dari luka batin, penting bagi kita untuk memberikan perhatian khusus pada upaya penyembuhan luka batin pada anak-anak. Anak-anak memiliki potensi yang besar untuk pulih jika diberikan intervensi yang tepat pada waktu yang tepat. Proses penyembuhan luka batin pada anak tidak hanya bertujuan untuk mengurangi penderitaan emosional mereka, tetapi juga untuk membantu mereka membangun fondasi yang kokoh untuk kehidupan yang lebih bahagia dan produktif di masa depan.

Penyembuhan luka batin pada anak memerlukan pendekatan yang holistik, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual. Anak-anak perlu merasa didengar, dipahami, dan dicintai tanpa syarat. Selain itu, penting juga untuk membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola emosi, mengubah pola pikir negatif, dan membangun rasa percaya diri. Dalam konteks ini, beberapa pendekatan terapi modern seperti mindfulness, hipnoterapi, dan Ho'oponopono telah terbukti efektif dalam membantu anak-anak menyembuhkan luka batin mereka.

Pendekatan Terapi untuk Penyembuhan Luka Batin

Mindfulness

Mindfulness adalah teknik yang mengajarkan individu untuk fokus pada saat ini dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi. Dalam konteks terapi untuk anak-anak, mindfulness dapat membantu mereka untuk mengelola emosi negatif, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa syukur. Dengan berlatih mindfulness, anak-anak belajar untuk mengenali dan menerima perasaan mereka tanpa terjebak dalam pola pikir negatif. Teknik ini juga dapat membantu anak-anak untuk memperkuat koneksi dengan diri mereka sendiri, sehingga mereka merasa lebih berdaya dalam menghadapi tantangan hidup.

Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah pendekatan terapeutik yang memanfaatkan kondisi hipnosis untuk membantu individu mengakses pikiran bawah sadar mereka. Pada anak-anak, hipnoterapi dapat digunakan untuk menggali dan menyembuhkan akar dari luka batin mereka. Dalam kondisi hipnosis, anak-anak lebih mudah menerima sugesti positif yang dapat membantu mereka membangun kembali rasa percaya diri dan mengubah pola pikir negatif. Misalnya, seorang anak yang merasa dirinya tidak berharga dapat dibantu untuk membangun keyakinan bahwa ia adalah individu yang berharga dan dicintai. Hipnoterapi juga dapat membantu anak-anak untuk melepaskan emosi negatif yang terpendam, seperti rasa marah atau dendam, sehingga mereka dapat merasa lebih ringan dan bahagia.

Ho'oponopono

Ho'oponopono adalah teknik penyembuhan dari budaya Hawaii yang berfokus pada pengampunan dan rekonsiliasi. Dalam konteks terapi anak-anak, Ho'oponopono dapat membantu mereka untuk melepaskan perasaan bersalah, marah, atau dendam terhadap orang lain. Teknik ini melibatkan empat frasa sederhana: "Saya minta maaf," "Tolong maafkan saya," "Terima kasih," dan "Saya mencintaimu." Dengan mengajarkan anak-anak untuk menggunakan frasa ini, mereka dapat belajar untuk melepaskan emosi negatif

yang terpendam dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain.

Implementasi Program Terapi

Program pengabdian masyarakat untuk penyembuhan luka batin pada anak dapat dirancang dengan mengintegrasikan ketiga pendekatan tersebut. Kegiatan dapat dimulai dengan sesi mindfulness untuk membantu anak-anak merasa tenang dan fokus. Selanjutnya, hipnoterapi dapat digunakan untuk menggali akar masalah dan memberikan sugesti positif. Akhirnya, teknik Ho'oponopono dapat diperkenalkan sebagai cara untuk melepaskan emosi negatif dan memperkuat hubungan interpersonal.

Untuk memastikan keberhasilan program, penting untuk melibatkan orang tua atau pengasuh dalam proses terapi. Orang tua perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya mendukung anak-anak mereka secara emosional, serta dilatih untuk menggunakan teknik-teknik yang sama di rumah. Dengan demikian, penyembuhan luka batin tidak hanya terjadi dalam sesi terapi, tetapi juga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak.

Luka batin pada anak adalah masalah serius yang dapat berdampak luas pada kehidupan individu dan masyarakat. Oleh karena itu, upaya penyembuhan luka batin perlu menjadi prioritas dalam program-program pengabdian masyarakat. Dengan menggunakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan mindfulness, hipnoterapi, dan Ho'oponopono, anak-anak dapat dibantu untuk mengatasi luka batin mereka dan membangun kehidupan yang lebih sehat dan bahagia. Program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi anak-anak, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan generasi yang lebih kuat secara emosional dan spiritual di masa depan.

B. Tujuan Pengabdian

1. Membantu anak-anak mengatasi luka batin melalui pendekatan terapi holistik yang mencakup mindfulness, hipnoterapi, dan Ho'oponopono.

2. Meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak dengan membangun rasa percaya diri, penerimaan diri, dan pengelolaan emosi yang efektif.
3. Membekali orang tua dan pengasuh dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mendukung proses penyembuhan anak secara berkelanjutan di rumah. Memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pendekatan dalam mengenalkan anak-anak pada diri mereka.

C. Manfaat Pengabdian

1. Bagi Anak-anak: Anak-anak dapat melepaskan emosi negatif yang terpendam, memperkuat rasa percaya diri, dan membangun pola pikir positif untuk masa depan yang lebih baik.
2. Bagi Orang Tua: Orang tua mendapatkan wawasan tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung kesejahteraan emosional anak serta dilatih menggunakan teknik terapi sederhana.
3. Bagi Masyarakat: Program ini berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih harmonis dengan menciptakan generasi muda yang lebih kuat secara emosional dan mental.

D. Luaran

1. Modul terapi holistik yang mengintegrasikan mindfulness, hipnoterapi, dan Ho'oponopono sebagai panduan untuk orang tua dan tenaga pendidik.
2. Laporan hasil program pengabdian masyarakat yang berisi analisis efektivitas pendekatan terapi terhadap penyembuhan luka batin pada anak-anak.
3. Publikasi ilmiah di jurnal terkait untuk mendukung pengembangan ilmu terapi anak di tingkat akademik.

4. Peningkatan kapasitas orang tua dan pendidik dalam mendukung perkembangan emosional anak secara mandiri.

BAB II

RENCANA KERJA

A. Susunan Tim Pelaksana

1. Ketua Pengabdian :
 - a. Nama lengkap gelar : Siti Nurdiah, S.E., M.Si
 - b. NIDN/NIP : 0521117501
 - c. Jabatan Fungsional : -
 - d. Alamat email : diah3anak@gmail.com
 - e. Program Studi : Manajemen

B. Bentuk, Waktu dan Tempat Kegiatan

1. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Tindakan psikoedukasi mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi.

2. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi

melalui zoominar yang dilakukan pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 30 November 2024

Waktu : 19.30 – 21.00 WIB

Jadwal Psikoedukasi
“Sosialisasi tenaga pendidik”

WAKTU	DURASI	ACARA	Penanggung Jawab
19.15	15menit	Pembukaan - Perkenalan - Menghidupkan suasana zoom	MC
19.15-19.30	15 menit	Pengenalan pemateri oleh moderator dan pembukaan berupa tanya jawab antara moderator dengan pemateri	- Moderator - Pemateri
19.30-21.00	90 menit	Pemberian materi oleh pemateri di selingi ice breaking oleh pemateri dibantu moderator	Pemateri
21.00 - 21.15	15 menit	Penutupan - Kesimpulan - Tanya jawab - Penutupan	Pemateri Moderator MC

3. Link zoominar:

<https://us02web.zoom.us/j/88282446435?pwd=U2o4RVpSMnZXOEhZQnRVMytNUmk2UT09>

4. Link Youtube:

https://www.youtube.com/live/4zzDsphHS1U?si=ER_hsT OJWPB1q4b9

C. Masyarakat Sasar

Ibu-ibu dan anak-anak yang beranjak dewasa di seluruh nusantara

D. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Hasil pada Anak-anak:

- **Peningkatan Emosional:**

Anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi negatif seperti rasa marah, cemas, atau sedih.

- **Pemulihan Kepercayaan Diri:**

Anak-anak merasa lebih percaya diri dan menghargai diri sendiri.

- **Peningkatan Hubungan Sosial:**

Anak-anak menjadi lebih terbuka dan mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya.

- **Pengelolaan Trauma:**

Anak-anak mampu menghadapi pengalaman traumatis masa lalu tanpa rasa takut atau rasa bersalah yang berlebihan.

Hasil pada Orang Tua:

- **Pemahaman yang Lebih Baik:**

Orang tua memahami pentingnya peran mereka dalam mendukung kesejahteraan emosional anak.

- **Keterampilan Praktis:**

Orang tua mampu menerapkan teknik mindfulness, hipnoterapi sederhana, atau Ho'oponopono untuk mendukung anak.

- **Hubungan yang Lebih Erat:**

Tercipta hubungan yang lebih dekat dan harmonis antara orang tua dan anak.

Efektivitas Metode:

- **Evaluasi Metode Terapi:**

Terbukti bahwa kombinasi mindfulness, hipnoterapi, dan Ho'oponopono efektif dalam mengatasi luka batin anak.

- **Adaptabilitas Program:**

Metode ini dapat diadopsi dan diterapkan di lingkungan lain seperti sekolah, komunitas, atau kelompok anak-anak.

Dampak Sosial dan Masyarakat:

- **Kesadaran Masyarakat:**

Masyarakat lebih peduli dan memahami pentingnya kesehatan mental anak-anak.

- **Dukungan Berkelanjutan:**

Terbentuk komunitas pendukung atau jaringan pendampingan emosional bagi anak-anak yang membutuhkan.

- **Penurunan Masalah Sosial:**

Penurunan kasus kenakalan remaja atau gangguan mental pada generasi muda akibat luka batin yang tidak tertangani.

Luaran Akademik:

- Publikasi ilmiah terkait efektivitas terapi luka batin anak sebagai model intervensi yang inovatif.
- Panduan atau modul terapi untuk digunakan oleh tenaga profesional lain atau masyarakat umum.

LAMPIRAN



