

## Penerapan Hypnoparenting Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak Usia Dini

### *Implementation Of Hypnoparenting To Solve The Problem In Early Childhood*

Fitria Primi Astuti<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Heni Setyowati<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

<sup>3</sup>Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email : [fitriaprimi@gmail.com](mailto:fitriaprimi@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** penerapan Hypnoparenting di KB dan TK Pertiwi 01 Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati, adalah sebagian besar orangtua siswa bekerja, dan pengasuhan dilakukan oleh nenek. Permasalahan yang muncul pada siswa yaitu kurangnya kemandirian anak, tantrum, sering menangis, dan masih banyak lagi. Akhir-akhir ini muncul beberapa metode untuk mengarahkan anak berperilaku baik. Salah satu metode dalam rangka membawa anak menjadi sesuatu yang diharapkan tanpa harus memaksa apalagi dengan ancaman dan kekerasan adalah dengan metode Hypnoparenting, yaitu metode yang menggabungkan praktek pengasuhan anak dengan pengetahuan hypnosis. Hypnoparenting adalah teknik hypnotherapy yang secara khusus diterapkan oleh orangtua dalam mengasuh anak. Secara garis besar, teknik ini bermanfaat meningkatkan kualitas komunikasi dan kecerdasan spiritual orangtua dan anak. Bekerja langsung pada alam bawah sadar anak, membuat orangtua dapat menerapkan pola asuh tanpa paksaan. **Tujuan:** kegiatan ini adalah menerapkan pola asuh yang baik dengan hypnoparenting. **Metode:** pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan yaitu seminar dan worksop tentang pola asuh, bahasa cinta dan hypnoparenting, pendampingan penerapan selama satu bulan, dan evaluasi penerapan hypnoparenting oleh orang tuasiswa dan guru. **Hasil:** hasil awal saat diberikan kuesioner pola asuh 53% memiliki pola asuh yang kurang baik, orangtua antusias dalam workshop penerapan hypnoparenting. Pendampingan penerapan dilakukan selama satu bulan dengan hasil evaluasi yaitu terjadi perubahan sikap anak setelah dilakukan hypnoparenting. **Kesimpulan:** kesimpulan dari kegiatan ini anak menjadi baik dan mudah diarahkan apabila orangtua menggunakan bahasa-bahasa cinta tanpa bentakan.

**Kata Kunci :** hypnoparenting, pola asuh

#### ABSTRACT

KB and TK Pertiwi 01 Sumurrejo is located in Gunung Pati Subdistrict, most of the parents are work, and parenting is done by grandmother. Problems that arise in kindergarten are lack of independence, tantrums, crying often, and much more. Recently there are several methods for directing children to behave well. One method in order to bring children into something that is expected without havi to force especially with threats and violence is the Hypnoparenting method, which is a method that combines the practice of parenting with knowledge of hypnosis. Hypnoparenting is a hypnotherapy technique that is specifically applied by parents in caring for children. Broadly speaking, this technique is useful to improve the quality of communication and spiritual intelligence of parents and children. Working directly on the subconscious of the child, and also parents able to apply parenting without force. The purpose of this activity is to increase parents' knowledge about parenting and hypnoparenting. This activity consists of 3 stages, there's counseling, application assistance for one month, and evaluation of the application of hypnoparenting by parents. The initial results when given a parenting questionnaire 53% had poor parenting. Mentoring is carried out for one month with the results of evaluation, its such a change in the attitude of children after hypnoparenting. Children become good and easily directed when parents use the languages of love without shouting.

*Keywords : hypnoparenting, parenting*

## **PENDAHULUAN**

Era digital zaman now membuat informasi tanpa batas, akses informasi bisa dilakukan kapanpun, dimanapun dan dari siapapun, bahkan adanya arus informasi yang cepat karena internet membuat orang akan lebih mudah dalam mencari informasi yang diinginkan apapun itu, perkembangan tersebut memiliki dampak negatif dan positif bagi anak. Studi di Indonesia menyebutkan 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia pengguna internet dimana 80% responden menggunakan internet untuk mencari data dan informasi, 70% bertemu teman online, 52% menggunakan konten pornografi (Unicef dan kemeninfo 2014). Untuk itu sikap yang dapat diambil mendidik dan mendorong mereka untuk memanfaatkan teknologi dengan benar, pada saat yang sama orang tua mengajarkan anak-anak akan nilai-nilai agama, moral dan etika agar kelak bijak menggunakan teknologi. Orang tua seharusnya memberikan pola asuh secara khusus kepada anak mereka agar hubungan orang tua dan anak tetap terjaga. KB dan TK Pertiwi Sumurrejo berada di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, mayoritas orang tua siswa adalah ibu bekerja. Ibu bekerja memiliki tantangan yang mungkin lebih berat daripada ibu yang tidak bekerja dalam mengurus anak.

Keterbatasan waktu, kondisi fisik serta mental seringkali menjadi kendala dalam pengasuhan Balita. Tapi bila diterapkan dengan benar, pola pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga sebenarnya tidak terlalu berbeda (Berman, 2000 & Desmita, 2007). Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu anak Usia Prasekolah di wilayah Desa Karanggeneng, didapatkan mayoritas ibu balita kurang mengetahui bagaimana pola asuh yang benar kepada anaknya.

Akhir-akhir ini muncul beberapa metode untuk mengarahkan anak-anak berperilaku baik. Salah satu metode dalam rangka membawa anak-anak menjadi sesuatu yang diharapkan tanpa harus memaksa apalagi dengan ancaman dan kekerasan adalah dengan metode *Hypnoparenting*, yaitu metode yang menggabungkan praktek pengasuhan anak dengan pengetahuan hypnosis. *Hypnoparenting* adalah teknik *hypnotherapy* (terapi dengan hipnosis) yang secara khusus diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anak. Secara garis besar, teknik ini bermanfaat meningkatkan kualitas komunikasi dan kecerdasan spiritual orang tua dan anak. Bekerja langsung pada alam bawah sadar anak, membuat orang tua dapat menerapkan pola asuh tanpa paksaan (Gunawan, 2010, Faeni, 2013, Hidayati, 2015).

Prioritas masalah adalah kurangnya pengetahuan orang tua siswa tentang pola asuh yang baik dan benar membuat orang tua merasa cemas menghadapi anak di era digital. Usulan kegiatan untuk mengatasi permasalahan di atas yaitu dengan melakukan Seminar dan Workshop tentang pola asuh dan *Hypnoparenting*. *Hypnoparenting* merupakan program untuk para orang tua yang ingin mendidik anak mereka dengan cara atau teknik yang lebih efektif, termasuk bagaimana cara “mengendalikan” dan membangun mental anak dengan hipnotis.

Harapannya dengan adanya kegiatan ini adalah dapat menambah pengetahuan dan wawasan orang tua dalam mendidik anak dengan menerapkan pola asuh yang baik. Bagi Guru dapat menambah pengetahuan untuk menerapkan dalam memberikan pengajaran pada siswa TK

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra yaitu dengan memberikan seminar dan workshop tentang pola asuh yang benar dan *Hypnoparenting*. Tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

**Tahap 1** : Seminar dan Workshop tentang pola asuh yang benar dan *Hypnoparenting*  
Tahap 1 kegiatan ini dengan melakukan seminar dan workshop tanggal 22

November 2018 pukul 08.00-11.00 Wib, tentang pola asuh yang benar dan *Hypnoparenting*. Materi yang diberikan meliputi pola asuh orang tua, bahasa cinta, *hypnoparenting* dan praktek *hypnoparenting*.

**Tahap 2** : Pendampingan penerapan *Hypnoparenting* selama satu bulan dimulai tanggal 23 November s/d 30 Desember 2018. Dua belas (12) orang tua yang memiliki anak bermasalah diminta menerapkan *hypnoparenting*, dengan memberikan sugesti kalimat positif pada malam hari, dan menggunakan bahasa cinta tanpa bentakan. Penerapan bahasa cinta juga diterapkan oleh guru dalam proses belajar mengajar. Tahap ini setiap minggu tim datang ke KB dan TK untuk melakukan monitoring penerapan *Hypnoparenting* dengan melakukan wawancara mendalam.

**Tahap 3** : Evaluasi penerapan *Hypnoparenting* dilakukan kepada orangtua dan guru TK. Evaluasi dilakukan selama dua hari yaitu tanggal 3 Januari 2019 kepada orangtua murid dan tanggal 4 Januari kepada guru dan kepala sekolah KB dan TK Pertiwi 01. Evaluasi dilakukan dengan wawancara mendalam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tahap 1** : Seminar dan Workshop tentang pola asuh yang benar dan *Hypnoparenting*.

Tahap 1 kegiatan yaitu dengan melakukan seminar dan workshop tentang pola asuh yang benar dan *Hypnoparenting*. Pelaksanaan kegiatan tahap pertama yaitu pada hari Kamis, 22 November 2018 di KB dan TK Pertiwi 01 Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. Adapun pelaksanaan pada kegiatan tersebut adalah dilakukan pemaparan materi dan praktik untuk mensugesti anak. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pola asuh oleh orangtua siswa. Adapun Hasil Penilaian kuesioner sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pola



Asuh

Tabel ini menunjukkan bahwa pola asuh orangtua siswa di KB dan TK Pertiwi 01 Sumurrejo untuk kategori baik sebesar 46% sedangkan kategori kurang baik 53%. Kondisi ini disebabkan karena banyak orangtua yang tidak mengetahui bagaimana memberikan pola asuh yang benar kepada anaknya. Pola asuh juga dapat diartikan sebagai perlakuan orangtua

dalam rangka memenuhi kebutuhan, memberi perlindungan, dan mendidik anak dalam kehidupan sehari-hari (Sarwono, 2010). Pola asuh berarti pendidikan, sedangkan pendidikan adalah bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama . Pola asuh adalah suatu keseluruhan interaksi orangtua dan anak, dimana orangtua memberikan dorongan, bagi anak untuk mengubah tingkah laku, pengetahuan dan nilai-nilai yang dianggap tepat bagi orang tua agar anak bisa mandiri tumbuh sehat serta berkembang secara optimal, memiliki rasa percaya diri, rasa ingin tahu, bersahabat dan berorientasi untuk sukses. (Tridonanto, 2014)

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian tiga materi. Materi 1 tentang pola asuh yang benar disampaikan oleh Ida Sofiyanti, S.Si.T., M. Keb. Saat penyampaian materi orangtua diajak untuk merefleksikan pola asuh yang sudah diterapkan kepada anak-anak, dan ditekankan pola asuh yang tepat untuk mendidik anak adalah pola asuh yang demokratis.

Beberapa bentuk ekspresi (pola asuh) orangtua dalam mengasuh atau memelihara anak anaknya bisa dalam bentuk sikap atau tindakan verbal maupun non verbal secara substansial sangat berpengaruh terhadap potensi diri anak

dalam aspek intelektual, emosional maupun kepribadian, perkembangan sosial dan aspek psikis lainnya. Semua orangtua pasti menghendaki anak-anaknya sesuai dengan kehendak orangtuanya, untuk itulah sejumlah ekspresi atau sejumlah bentuk asuhan, didikan dan bimbingan dilakukan orangtua semaksimal mungkin agar anak kelak sesuai dengan harapan mereka. Sadar atau tidak, dalam prakteknya berbagai ekspresi (pola asuh) itu sering terjadi penyimpangan atau bahkan terjadi kontradiksi antara harapan dan kenyataan sehingga bisa berdampak pada perkembangan kepribadian anak yang positif maupun negatif (Anisah, 2011). Salah satu Faktor yang mempengaruhi pola asuh adalah pengetahuan dan sikap ibu (Aji dan Erna 2016). Sedangkan Hurlock (1995), mengatakan faktor yang mempengaruhi pola asuh adalah orangtua, persamaan pola asuh yang diterima orangtua, agama dan keyakinan, pengaruh lingkungan, pendidikan orangtua, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kemampuan anak, dan situasi.



Gambar 1 Penyampaian Materi tentang Pola Asuh

Materi 2 yaitu tentang komunikasi dan bahasa cinta, yang disampaikan oleh Heni Setyowati, S.Si.T., M. Kes. Pada kesempatan ini orangtua siswa diajak untuk berkomunikasi dengan baik menggunakan bahasa cinta tanpa ada bentakan dan nada yang keras. Anak adalah cerminan dari orangtuanya, apabila kita menyampaikan dengan bahasa penuh cinta maka anakpun akan tumbuh menjadi anak yang penyayang dan baik.



Gambar 2 Penyampaian Materi Komunikasi dan Bahasa Cinta

Materi 3 yaitu workshop tentang *Hypnoparenting* yang disampaikan oleh Fitria Primi Astuti, S.Si.T., M. Kes. Kesempatan ini orangtua diajak untuk menerapkan bagaimana *Hypnoparenting* akan bisa merubah kebiasaan anak menjadi lebih baik dengan mensugesti anak di alam bawah sadarnya. Komariyah (2014) mengatakan penyuluhan pola asuh berbasis *hypnoparenting* mampu memberikan perubahan yang lebih baik.

Hypnosis adalah kondisi seseorang dibawah pengaruh sugesti, gelombang otaknya berada dibawah *alpa* atau *teta*. Sehingga kondisi relaks mudah ditanamkan sugesti oleh situasi yang saat itu berlangsung (Faeni, 2013). *Hypnoparenting* berasal dari kata hypnosis yaitu pemasukan informasi ke dalam pemikiran manusia dan *parenting* artinya segala sesuatu yang berhubungan dengan tugas orang tua mendidik dan membesarkan anak. Jadi *hypnoparenting* adalah cara memetakan dan membuat sistematis atas segala hal yang kaitannya dengan tugas orang tua ditinjau dari sudut pandang pemikiran dan pengaruhnya terhadap masa depan anak (Aprilia, 2010).

*Hypnoparenting* merupakan salah satu pembinaan anak dengan memperhatikan pengaruh hypnosis dengan rekaman positif atau sugesti pada anak pada jiwa bawah sadarnya (Lucy, 2010). Dengan *Hypnoparenting* orangtua akan lebih mudah berkomunikasi dengan anak (Aprilia, 2010). Menurut Megawati (2016) dengan *Hypnoparenting* bisa terjadi perubahan perilaku, perubahan kedisiplinan waktu, perubahan perilaku ketika bermain pada anak serta bertambahnya wawasan orangtua tentang pembelajaran *hypnoparenting*. Menurut Delimanugari (2012) menyatakan metode *hypnoparenting* dapat dijadikan pedoman

mendidik anak dalam keluarga untuk menanamkan karakter mandiri, tanggung jawab, cinta damai, bersahabat, jujur, kreatif, disiplin, toleransi, rasa ingin tahu, peduli sosial, peduli lingkungan, kerja keras serta religius. Silawati (2015), Munjinah Annif, Hidayah Nur (2018) mengatakan penyuluhan *Hypnoparenting* dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang *hypnoparenting* dalam pola asuh.



Gambar 3 Workshop penerapan *Hypnoparenting*

## **Tahap 2** : Pendampingan penerapan *Hypnoparenting*

Tahap kedua kegiatan ini adalah pendampingan penerapan *Hypnoparenting* orangtua kepada anak. Pendampingan ini diprioritaskan kepada anak-anak yang memiliki masalah. Pendampingan dilakukan selama satu bulan dengan jumlah 12 orangtua.

Selama dilakukan pendampingan ada orangtua yang bisa langsung menerapkan, ada juga yang mengalami kesulitan dalam penerapan. Kesulitan yang dialami sebenarnya berasal dari kemauan orangtua

itu sendiri. Pendampingan dilakukan pada bulan Desember 2018. Seperti terungkap dalam kutipan wawancara berikut ini :

“ ...Susah mbak untuk nerapke anak saya tiga kalo pas minta bareng-bareng yo kadang saya susah omong alon, langsung bentak ae, piye yo mbak... “ R3

“ ...aku kie asli ngapak mbak, yon gene kie nak omong gak iso alon, koyo wong nesu, nak si ..... njaluk njaluk nang paran ora iso dikatani yo aku kie mesti melu emosi, sakwene ngerti info soko njen kudu omong alus, omong apik, iki tak cobo yo ternyata apik kie mbak, contone pas bali sekolah biasane langsung njaluk dolan opo jajan, tak alus mbak, nang ganti baju yo ben bajue gak kotor nembe dolan, tapi alus mbak aku leh omong, hla kok Alhamdulillah manut kie mbak, saiki tak ngati-ngati mbak leh omong karo ..... “ R1

Anak itu adahah cerminan dari orangtua, jadi kita sebagai orangtua harus memberikan contoh yang baik dan bisa menjadi panutan untuk anak. Orangtua adalah pendidik pertama dan utama karena orangtua merupakan lingkungan pertama yang dikenal dan menjadi kenangan masa kecil yang akan berpengaruh untuk kehidupan selanjutnya (Sulaiman, 2000)

Orangtua masih belum menerapkan sugesti saat anak-anak menjelang tidur, mereka merasa aneh ngomong sendiri dengan anak yang sedang tidur. Motivasi Orang tua diperlukan dalam penerapan *hypnoparenting*, agar perilaku anak menjadi lebih baik. Wibowo (2007) menyatakan motivasi adalah keadaan dari pribadi seseorang yang mendorong

keinginan individu untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Penerapan *Hypnoparenting* ini selain perlu motivasi dari orangtua, juga membutuhkan komitmen dari orangtua siswa yang selalu berada dekat dengan anak.



Gambar 4 Pendampingan Penerapan *Hypnoparenting*

### **Tahap 3** : Evaluasi penerapan *Hypnoparenting*

Evaluasi dilakukan di bulan Januari, evaluasi penerapan dilakukan dengan bertanya kepada orangtua terkait penerapan yang sudah dilakukan. Permasalahan-permasalahan yang muncul pada anak sebagian besar dapat diatasi dengan *Hypnoparenting*. Anak menjadi mudah untuk diberitahu apabila kita menggunakan bahasa cinta. Seperti terungkap dalam wawancara berikut ini :

“ ... Alhamdulillah mbak sekarang sudah tidak ngeyel, jika minta apa2 bisa dipenggak ... “ R10

*Hypnoparenting* juga diterapkan oleh ibu guru dalam proses pembelajaran.

Perubahan terjadi pada sikap anak-anak, dengan karakter yang berbeda perubahannya pun tidak sama. Seperti terungkap dalam kutipan berikut ini:

‘... Kalau saya mengampu TK Kecil Alhamdulillah ya walaupun anak masih ada satu dua yang itu emm belum manut ya tapi sedikit demi sedikit banyak sudah ada perubahan... ‘



Gambar 5 Evaluasi Penerapan dengan orangtua siswa

## **SIMPULAN**

Ketercapaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim sudah sesuai dengan yang direncanakan. Metode yang digunakan adalah pemberian seminar dan workshop tentang pola asuh dan *Hypnoparenting*, pendampingan dan evaluasi penerapan *Hypnoparenting* dirasa tepat sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah *Hypnoparenting* dapat diterapkan dan bias merubah sikap dan perilaku anak. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para orangtua siswa,

sehingga kedepannya dapat berdampak positif bagi perkembangan anak

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia,Y. (2010). *Hypno sentri*. Gagas Media.
- Aji Dimas, Wati Erna dkk, Analisis faktor yang mempengaruhi pola asuh ibu balita dikabupaten Banyumas, *Jurnal Kesmas Indonesia Volume 8 No 1 Januari 2016*
- Anisah Ani Siti. Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut. Vol. 05; No. 01; 2011; 70-84*
- Berman. (2000). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rodakarya
- Faeni. (2013). *Hypnoparenting*. PT Mizan Republika
- Hidayati, N. (2015). *Efektifitas Penyuluhan Berbasis Hypnoparenting Pada Wali Murid Di Paud Bogor*. Uinjkt.
- Hurlock, Elizabeth B., 1995, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Jakarta: Erlangga
- Khomariyah, efektifitas penyuluhan pola asuh orang tua berbasis hypnoparenting pada wali murid paud pelangi di Bogor, skripsi 2014
- Lucy. (2012). *5 Menit Menguasai Hypnoparenting*. Penebar swadaya grup
- Magfiroh (2015). *Implementasi hypnoparenting dalam pembentukan kedisilpinan anak-anak Pangulir Budi I Karang Kulon Kecamatan Wonosalam Demak*,Skripsi
- Megawati,P. (2015). *Perbedaan Perilaku Anak dengan pembelajaran Hypno Parenting dan Non Hypnoparenting pada siswa TK Pertiwi bojonegoro Tahun Ajaran 2013/2014*, Fakultas Ilmu Pendidikan UM (Skripsi)
- Munjinah Annif, Hidayah Nur. *Optimalisasi Pola Asuh Dengan*



- Menggunakan Hypnorarenting di Wonokromo Surabaya, Jurnal Unnusa 2018
- Silawati, A . (2015). Pemanfaatan Hypnoparenting dalam menanamkan karakter anak dilembaga konseling dan Konsultasi pekan baru, *Jurnal Risalah*, vol 26 no 2 1015
- Sulaiman, Ahmad. (2000). Metode Pendidikan Anak Prasekolah. Jakarta : Darul Haq
- Tridonanto,Al. (2014). Mengembangkan Pola Asuh Demokratis,Jkarta, PT Elex Media Kompotindo
- Wibowo, (2007). *Manajemen Kinerja*. Raja grafito, Jakarta.