

## Menghadapi Emosi Anak dengan Hypnoparenting

Rita Eka Izzaty<sup>1\*</sup>

### *Tentang Anak...*

- ❖ Anak adalah unik. Anak adalah "anak" dan bukan orang dewasa mini.
- ❖ Berbagai hal yang membentuk diri anak merupakan hasil pembiasaan dan peniruan (imitasi).
- ❖ Lingkungan terdekat sebagai pembentuk "anak" adalah orangtua, pendidik, dan lingkungan sekitar.
- ❖ Anak tidak dapat "tumbuh dan berkembang dengan baik " dengan sendirinya, namun memerlukan arahan dan bimbingan yang tepat dari lingkungan terdekatnya agar mengerti siapa diri dan lingkungan sekitarnya.
- ❖ Pemaknaan dan pemahaman yang baik tentang diri dan lingkungan didapatkannya dari seberapa besar anak mendapatkan pemaknaan dan pemahaman akan dirinya yang diberikan lingkungannya

### *A. Bagaimana Gambaran Teoritis Perkembangan Emosi pada Anak Usia Dini?*

Dalam meninjau perkembangan emosi tidak lepas dari perkembangan sosial. Kedua aspek ini berkembang secara beriringan. Kajian teoritis menekankan bahwa perkembangan emosi dan sosial menggambarkan hubungan yang saling mempengaruhi. Bagaimana individu belajar untuk merasakan berbagai emosi dan menempatkannya dengan cara dan waktu yang tepat membutuhkan pengalaman individu dalam berinteraksi sosial.

Menurut Goleman (1991) cerdas emosional mencakup di dalamnya cerdas sosial yang berarti kemampuan orang untuk mengelola emosinya dengan melibatkan kerjasama fungsi rasio dengan fungsi emosi, sehingga membuat orang mampu merespon lingkungannya secara lebih efektif karena setiap keputusan yang dibuat dapat selaras dengan pengalaman kehidupan dan budaya . Adapun *kecakapan emosi dan sosial* (Depdiknas, 2002) merupakan bagian dari kecakapan umum pada manusia, yang meliputi kemampuan:

1. Berempati
2. Berkomunikasi dua arah
3. Bekerjasama
4. Bersikap penuh pengertian tentang perbedaannya dengan orang lain.

---

<sup>1</sup> Dosen FIP, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, UNY  
Anggota inti Pusat Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Lemlit, UNY

Dari studi literatur yang dilakukan Lawhon (2000) bahwa bila *kecakapan emosi-sosial* ditanamkan sejak dini, maka pada masa selanjutnya akan terbentuk kecakapan dalam bekerjasama, persahabatan, hubungan yang harmonis, pola hidup yang sehat, kestabilan diri dan kebahagiaan.

Dalam berinteraksi sosial, perkembangan emosi pada usia dini anak tidak hanya perlu belajar bagaimana cara mengekspresikan emosinya, tetapi juga perlu belajar mengendalikannya. Pada aspek perkembangan emosi ini di tandai adanya ekspresi terbuka, seringkali timbul emosi yang meledak-ledak, namun hal ini berlangsung singkat. Menurut Ashiabi (2000) emosi merupakan reaksi yang terorganisir terhadap suatu hal yang berhubungan dengan kebutuhan, tujuan, dan ketertarikan, serta minat individu. Emosi terlihat dari reaksi fisiologis, perasaan dan perubahan perilaku yang nampak. Emosi belum stabil, sifatnya cenderung menentang dan sering timbul sifat iri hati. Emosi yang sering terlihat adalah gembira, dan marah. Lebih lanjut, Ashiabi mengatakan bahwa ada dua fungsi emosi pada anak-anak usia dini, yaitu :

- Sebagai pendorong untuk melakukan sesuatu.
- Sebagai alat komunikasi.. Karena kemampuan berbahasa anak masih simpel atau sederhana, maka seringkali apa yang dirasakan anak tidak diekspresikan melalui bahasa verbal, namun diekspresikan dalam berbagai bentuk perilaku yang lain, misalnya menangis, reaksi takut, tertawa, mencari perhatian dengan perbuatan yang menyolok atau berbeda dari biasanya

### ***B. Apa yang saat ini terjadi? Berkenaan dengan emosi dan perilaku anak?***

Dari berbagai kajian hasil penelitian, tingkah laku bermasalah pada anak usia dini setiap tahun jumlahnya makin meningkat. Jumlah atau prevalensi ini ada kemungkinan dapat meningkat bila usaha-usaha yang bersifat preventif dan kuratif tidak diperhatikan dengan baik. Hal ini juga diperkuat oleh survei yang dilakukan Izzaty (2007) pada 35 Taman Kanak-kanak di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil survei menunjukkan bahwa dari 1103 anak ada 171 anak atau 15,50% yang diindikasikan memiliki perilaku yang bermasalah. Berdasarkan urutan banyaknya macam perilaku bermasalah yang timbul adalah, pertama adalah adanya tingkat konsentrasi yang tidak baik atau subjek tidak dapat bertahan dalam program kegiatan belajar selama 10 menit serta perilaku yang ditunjukkan anak tidak dapat duduk diam selama lebih dari 5 menit . Urutan selanjutnya adalah cemas saat berpisah dengan orangtua, saat sendiri, ataupun jemputan belum datang, lalu diikuti perilaku agresif, sulit diatur atau dikontrol, temper tantrum, menuntut perhatian yang lebih, merusak dan melempar mainan dan alat-alat pendidikan, terlalu lekat atau bergantung, menangis berlebihan, gagap atau tidak jelas berbicara, cenderung menyendiri, menunjukkan reaksi ketakutan yang berlebihan, serta buang air kecil atau besar di

kelas. Dari berbagai permasalahan pada anak usia prasekolah yang manifestasinya dalam bentuk perilaku yang beragam tersebut, diyakini kurangnya stimulasi perkembangan emosi dan sosial pada anak..

Hal yang menjadi fokus perhatian bersama adalah perilaku bermasalah yang relatif stabil pada usia prasekolah **diyakini dapat memprediksi berbagai macam perilaku bermasalah yang lebih serius pada masa selanjutnya**. Hal ini dikuatkan oleh Leve, Kim, dan Pears (2005) bahwa perilaku bermasalah internal yang relatif terlihat stabil pada usia anak-anak, akan meningkat pada masa selanjutnya.

### *C. Mengapa hal tersebut terjadi? Faktor apakah yang menjadi penyebab?*

#### **1. Pola Asuh**

Pihak pertama, yaitu keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang sangat berpengaruh terhadap segala proses yang berkembang pada diri anak, baik melalui pendidikan formal maupun non formal. Sejumlah faktor yang berasal dari keluarga membuat anak cenderung memiliki berbagai masalah emosi-sosial dan tingkah laku yaitu kurangnya kesempatan dan sumber belajar di rumah, terlalu banyak menonton TV; orangtua yang depresi, hubungan orangtua dan anak yang tidak harmonis, serta pengasuhan yang salah yang ditunjukkan dengan disiplin yang keras dan kasar pada anak (Riggins-Caspers, dkk, 2003).

#### **2. Pendidikan**

Pihak kedua, yaitu institusi pendidikan formal, yang diwakili oleh pengambil kebijakan, sistem sekolah dan pendidik di institusi tersebut. Dalam hal ini para pengambil kebijakan mengeluarkan kebijakan yang akhirnya tertuang dalam bentuk peraturan haruslah berpegang untuk kesejahteraan peserta didik yang disesuaikan dengan kebutuhannya. Arah kebijakan yang berkesinambungan yang berdasarkan kebutuhan para peserta didik maupun pendidik dipadukan dengan konteks sosio kultur yang ada, maka dapat diprediksikan akan mempercepat tercapainya tujuan pendidikan yang intinya mensejahterakan diri baik pendidik maupun peserta didik, lingkungan, agama, maupun bangsa dan negaranya.

Selain itu, pihak lain dalam kategori ini yaitu pendidik atau guru yang merupakan motor penggerak jalannya proses pendidikan di sekolah. Penelitian Roeser dkk (2001) menjelaskan bahwa perkembangan fungsi-fungsi emosi dan sosial anak banyak dipengaruhi oleh sistem sekolah. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Kupperminc (2001) mengatakan bahwa pengaruh sekolah tidak hanya pada kemampuan akademik dan prestasi saja, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan psikososial peserta didik itu sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gettinger (2001), kurikulum pada pendidikan harus merefleksikan pemahaman pendidikan

mengenai bagaimana anak-anak belajar, dan bagaimana memberikan pengalaman belajar yang penuh makna untuk menstimulasi pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikologisnya.

Hal yang harus diingat bersama, antara berbagai pihak memerlukan kerjasama yang baik. Keterlibatan orangtua pada pendidikan di sekolah begitu pentingnya peranan orangtua dalam pendidikan peserta didik telah disadari banyak pihak sebagai salah satu pilar keberhasilan pendidikan

### **3. Lingkungan Sekitar ; tv, teman sebaya**

Ada wacana berita seperti ini berkenaan dengan pengaruh TV pada anak-anak :

- Rata-rata, anak-anak menghabiskan waktu antara 3 - 3,5 jam per hari untuk menonton tayangan televisi termasuk satu jam tayangan iklan.
- Selama setahun, seorang anak menyaksikan 25.000 iklan di televisi dan 90 persen dari iklan itu ditujukan langsung untuk anak-anak dan menyajikan makanan-makanan bergizi rendah.
- Selama masa sekolah, anak-anak diperkirakan menyaksikan 87.000 tindakan kekerasan di televisi.
- Film-film kartun juga sering/menyuguhkan kekerasan, beberapa di antaranya menggambarkan 84 adegan kekerasan per jam.
- Berbagai film kartun yang menggambar sejumlah tokoh, sebenarnya didasarkan pada macam-macam mainan, dan tidak kurang dari 30 menit iklan digunakan untuk mempromosikan produk-produk itu.
- Anak-anak menyaksikan televisi tanpa kontrol dapat dikaitkan dengan meningkatnya kekerasan, perilaku agresif, dan hasil akademik/belajar yang jelek.
- Anak-anak di bawah usia empat tahun menghadapi kesulitan dalam membedakan antara fantasi dan kenyataan.
- Banyak anak-anak dirusak 'kepekaannya', dan mudah bertindak kasar. Ini merupakan salah satu akibat menonton televisi.
- Menyaksikan televisi sebelum sekolah, dapat menurunkan daya tangkap anak-anak terhadap pelajaran di sekolah.
- Berita-berita yang disuguhkan televisi, seringkali hanya merupakan katalog tindakan kekerasan yang dapat menyebabkan ketakutan dan kebingungan di antara anak-anak.

#### **Akibat lebih jauh, terlalu sering menyaksikan kekerasan, menimbulkan:**

- Perilaku agresif
- Anak menjadi kurang kooperatif (tidak memiliki sikap kerja sama - red), kurang sensitif kepada yang lain.
- Keyakinan kepada anak-anak, segala persoalan hanya dapat "diselesaikan" lewat kekerasan.
- Keyakinan pada anak-anak, dunia televisi menghadirkan dunia nyata, bukan fantasi. Anak-anak menjadi lebih takut.

- Sulit mengekspresikan diri. Apabila sebagian besar waktu anak-anak dihabiskan di depan televisi, dapat dipastikan:
- Anak-anak tidak akan mendengarkan bila Anda berbicara kepadanya, anak-anak tidak mau berbicara dengan Anda dan anak-anak sulit mengekspresikan diri.
- Mereka sering meniru kekerasan 'pahlawan televisi' dan perilakunya.
- Mereka akan sering meminta hal-hal yang diiklankan di televisi.
- Bila bermain, mereka lebih agresif daripada kreatif dan konstruktif.
- Mereka akan menemui kesulitan dalam berbaur dengan anak-anak lainnya.
- Mereka mungkin "tidak mampu" mendengarkan cerita, dan mengembangkan kebiasaan membaca.
- Anak-anak sulit tidur karena berkaitan dengan ketakutan terhadap kekerasan yang ditampilkan di televisi.
- Mereka mengharapkan pemecahan segera bila menemui berbagai masalah.

*D. Bagaimana upaya orangtua dan pendidik menghadapi anak?*

Ada beberapa strategi untuk meningkatkan perkembangan emosi dan sosial anak-anak, yaitu :

**1. Memberikan waktu untuk menghargai orang lain**

Orangtua dan pendidik menolong anak-anak mengekspresikan perasaannya yang juga melibatkan pembicaraan bagaimana mengatasi perasaan tersebut. Pada waktu ini diharapkan anak akan bebas bicara karena tidak ada orang lain selain orangtua atau pendidik. Selanjutnya orangtua atau pendidik mendorong anak untuk mengekspresikan perhatian atau penghargaan kepada orang lain yang memiliki sifat baik kepadanya

**2. Menyediakan waktu untuk mengekspresikan perasaan**

Tujuan dari adanya waktu ini adalah membiarkan anak-anak untuk berbicara tentang penyebab dari emosi yang dirasakannya, apa yang mereka lakukan dengan emosi tersebut, bagaimana mereka berfikir akan membuat emosi itu hilang, dan apa yang mereka pikirkan tentang cara anak lain dalam menghadapi emosi tersebut.

**3. Adanya kegiatan yang mendorong kasih sayang**

Orangtua dan Pendidik dapat membuat beberapa aktivitas dimana anak dapat menunjukkan afeksinya kepada anak lain. Tujuannya adalah mengajarkan anak-anak bagaimana menjalin pertemanan dan mengekspresikan emosinya secara tepat.

**4. Mengajarkan teknik pengelolaan emosi**

Tujuan dari cara ini adalah agar anak dapat mengatur diri dan kemampuannya apabila mengekspresikan emosi negatif di luar kendali dirinya. Teknik ini dapat dilakukan dengan sosio drama yang memuat cerita tentang akibat yang didapat oleh anak yang dapat menahan diri dan yang tidak.

## 5. Pendekatan Pemecahan Masalah Sosial

Tujuan pendekatan ini adalah menolong anak untuk menyelesaikan permasalahan dalam hubungan interpersonalnya, dengan melibatkan sifat empati, cara berkomunikasi yang baik, negosiasi, serta kompromi. Dua hal yang dapat digunakan adalah bermain peran bersama boneka, dengan membiarkan anak-anak mengetahui pemecahan masalah tanpa agresif, cara kedua yaitu dengan membiarkan anak-anak bermain peran dengan penyelesaian sendiri walaupun tidak ada kata sepakat. Pada sesi akhir, orangtua atau pendidik menjelaskan tentang bagaimana hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya.

## 6. Pendekatan *modelling* .

Dalam berinteraksi dengan anak, pendidik mempunyai gaya yang masing-masing memiliki kekhasan sebagai cermin dari kepribadiannya. Hal ini terlihat dari bagaimana pendidik berperilaku, berkomunikasi, serta pendekatan terhadap anak yang secara langsung atau tidak langsung akan diamati oleh anak. Tujuan dari pendekatan ini adalah agar pendidik benar-benar memahami bahwa segala sesuatu hal yang berkenaan dengan dirinya, seringkali diimitasi oleh anak. Sehingga diharapkan pendidik memberikan contoh yang baik, terutama dalam mengekspresikan emosi serta pemberian perlakuan yang tepat dari berbagai macam situasi yang dihadapinya.

*E. Bagaimana melakukan berbagai aktivitas tersebut agar berjalan sesuai dengan harapan? Apakah dengan pendekatan hipnoparenting dapat membantu? Apa yang diperhatikan?*

Berbagai contoh aktivitas yang dapat dilakukan dengan anak tentunya ditunjang dengan pendekatan yang cocok dengan karakteristik anak-anak. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan orangtua dan pendidik adalah dengan pendekatan hypnoparenting. Hypnoparenting merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu permasalahan seseorang yang berasal dari kata hypnosis (tidur-relaks) dan parenting yang merujuk pada proses mendidik dan mengasuh anak. Pendekatan ini beranjak dari keyakinan bahwa Otak manusia terdiri dari otak sadar dan bawah sadar. Pada orang dewasa, sekitar 12% adalah otak sadar, 88% adalah otak bawah sadar. Bagaimana dengan otak bawah sadar anak? Para ahli mengatakan, bahwa otak **bawah sadar anak** adalah **sekitar 95%**. Apa artinya Ini? Dari ilmu Hipnosis, diketahui bahwa hipnosis adalah **komunikasi** atau **perintah** ke **otak bawah sadar**. Otak bawah sadar ini adalah "**otak perasaan dan emosi**" dan merupakan "long term memory" yang akan **diingat**

**sang anak sampai dewasa.** Artinya, perintah dan kata-kata orang tua 95% masuk ke pikiran sang anak **tanpa "difilter/disaring"** lagi.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam melakukan aktivitas dengan anak-anak, orangtua dan pendidik :

1. Harus **cukup hati-hati** mengeluarkan kata-kata kepada anak, karena akan **membekas** sampai usia remaja bahkan dewasa.
2. Menggunakan kata-kata **lembut, penuh kasih sayang** dan **rasa "care" kepada anak**, adalah salah satu kunci suksesnya mendidik anak.
3. Menghindari kata-kata terlalu keras dan "negatif", apalagi yang berulang-ulang

### ***E. Penutup***

Pembentukan kecakapan emosi dan sosial anak diawali dengan adanya pemahaman dan sikap toleransi para orang-orang penting di sekitar anak. Hal ini diharapkan akan menumbuhkan sikap kepedulian dan penerimaan individu akan sesama, baik individu maupun kelompok yang dianggap minoritas, tanpa mempersoalkan perbedaan yang ada. Adanya kerjasama yang baik antara keluarga, pendidik formal, dan masyarakat dalam keterkaitannya dalam mendidik anak akan memunculkan hubungan yang harmonis. Dengan hubungan yang hangat dan penuh kenyamanan penanaman nilai-nilai pendidikan akan memunculkan kesadaran akan beragamnya nilai-nilai agama, budaya, suku/ras, status sosial ekonomi, jenis kelamin dapat ditanamkan sejak awal, yang pada akhirnya menjadi modal anak untuk dapat bergaul dengan baik. Model yang didapatkan dari rumah akan memunculkan pula pola komunikasi yang digunakan anak dalam bersosialisasi.

Selain pola komunikasi yang terbuka dan hangat juga didukung adanya penerapan nilai-nilai pendidikan pada kehidupan sehari-hari, sehingga menjadi pola sikap dan tindakan yang tertanam kuat. Nilai-nilai kedamaian, penghargaan, cinta kasih, tanggung jawab, kebahagiaan, kerjasama, kejujuran, kerendahan hati, toleransi, kesederhanaan dan persatuan merupakan nilai-nilai pokok yang harus ditanamkan sejak awal. Tertanamnya nilai-nilai ini, secara berproses, akan membentuk konsep diri yang kuat pada anak, yang pada intinya mampu "membawa diri"nya dengan baik.

*F. Referensi*

- Depdiknas (Tim *Broad Based Education*). (2002). *Kecakapan Hidup; Melalui Pendekatan Pendidikan Berbasis Luas*. Surabaya : Penerbit SIC
- Gettinger, M. (2001). Development and Implementation of a Performance-Monitoring System for Early Childhood Education. *Early Childhood Education Journal*, Vol 29, No. 1.
- Goleman, D. (1991). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : Gramedia
- Leve, L.D., Kim, H.K., Pears, K.C. (2005). Childhood Temperament and Family Environment as Predictors of Internalizing and Externalizing Trajectories from ages 5-17. *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 33, No. 5
- Kupperminc, G.P., Leadbeater, B.J., Blatt, S.J., (2001). School Social Climate and Individual Differences in Vulnerability to Psychopathology among Middle School Students. *Journal of School Psychology*, Vol.39, No.2, pp 141-159
- Lawhon, T., Lawhon, D.C., (2000). Promoting Social Skill in Young Children. *Early Childhood Education Journal*, Vol. 28, No. 2, 2000
- Roeser, R.W., Wolf, K.V.D., Strobel, K.R. (2001). On the Relation Between Social- Emotional And School Functioning. *Journal of School Psychology*, Vol.39, No.2, pp 111-139

(<http://hipnoparenting.blogspot.com>)