

Smart Parenting: Pelatihan Mendidik Anak di Era Digital dengan Pendekatan Hypnoparenting

Uswatun Hasanah¹, Mutia Zahra²

S-1 Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email: uswatun@uui.ac.id

ABSTRAK

Era digital sering digambarkan dengan sebuah jaman yang penuh dengan kemudahan khususnya akses informasi dan komunikasi. Era digital benar-benar telah membawa suasana baru yang sangat berbeda dengan era sebelumnya. Dampaknya adalah terjadinya perubahan dan pengaruh yang dirasakan pada semua bidang kehidupan, secara positif maupun negatif, diketahui adanya permasalahan seperti masih terbatasnya pengetahuan orang tua tentang mendidik anak di era digital, masih terbatasnya pengetahuan orang tua tentang era digital dan bagaimana dampak positif serta negatifnya bagi perkembangan anak. Tujuan yang hendak di capai dalam kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman dan kesadaran orang tua siswa tentang bagaimana mendidik anak di era digital menggunakan pendekatan Hypnoparenting. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk prasarvei, seminar, tanya jawab, diskusi klinis, konsultasi pendampingan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa berubahnya meningkatnya pengetahuan dan pola pikir orang tua kaitannya dengan mendidik anak khususnya di era digital. Orang tua tidak perlu lagi menggunakan cara- cara yang memiliki unsur kekerasan, bentakan, atau ancaman untuk menegur perilaku negatif anak.

Kata Kunci: Hypnoparenting, Digital, Mendidik

ABSTRAC

The digital era is often described as an era full of convenience, especially access to information and communication. The digital era has really brought a new atmosphere that is very different from the previous era. The impact is that changes and influences are felt in all areas of life, both positive and negative. It is known that there are problems such as the limited knowledge of parents about educating children in the digital era, the limited knowledge of parents about the digital era and its positive and negative impacts on development. child. The goal to be achieved in this activity is to increase the understanding and awareness of parents about how to educate children in the digital era using a Hypnoparenting approach. The method for implementing Community Service activities is carried out in the form of pre-surveys, seminars, questions and answers, clinical discussions, mentoring consultations. The results of community service activities are changes in parents' knowledge and mindset regarding educating children, especially in the digital era. Parents no longer need to use methods that contain elements of violence, shouting or threats to reprimand children's negative behavior.

Keywords: Hypnoparenting, Digital, Educate

1. PENDAHULUAN

Era digital membuat kehidupan menjadi lebih mudah dan cepat dikarenakan berkembangnya teknologi yang super canggih, salah satunya teknologi komunikasi. Ketergantungan menggunakan teknologi komunikasi telah menjadi bagian penting keberlangsungan peradaban manusia dimassa

depan. Perubahan individu mendapatkan informasi melalui media massa seperti suarar kabar, majalah, buku, televisi, dan radio (Indainanto, 2021). Pada masa lalu, kebanyakan orang tua khususnya ibu khawatir dengan perkembangan anak akibat serbuan tayangan televisi. Masa itu kini telah lewat. Kini, kita

berada pada zaman yang sangat berbeda. Ibu hampir tidak ada lagi bicara atau khawatir soal televisi, karena ada banyak hal yang lebih mengkhawatirkan. Hal yang lebih mengkhawatirkan saat ini adalah mudahnya anak-anak khususnya usia dini mengakses segala informasi dari internet. Informasi dapat berupa akses media sosial, game online, konten video youtube, dan masih banyak lainnya.

Era digital benar-benar telah membawa suasana baru yang sangat berbeda dengan era sebelumnya. Dampaknya adalah terjadinya perubahan dan pengaruh yang dirasakan pada semua bidang kehidupan, secara positif maupun negatif (Setiaji, 2018) menjelaskan bahwa periode perkembangan anak pada usia 0–5 tahun merupakan periode keemasan (golden age), dikatakan demikian karena pada rentang waktu itu otak sebagai modal utama bagi manusia untuk hidup, akan berkembang lebih dari 50%, dan berkembang jauh lebih cepat daripada perkembangan otak dewasa. Masa ini disebut masa keemasan sebab pada usia ini terjadi perkembangan yang sangat menakjubkan dan terbaik sepanjang hidup manusia (Sit, 2015). Untuk mengoptimalkan perkembangan otak anak memerlukan lingkungan yang kondusif agar memperoleh pengaruh yang baik yang bisa memberikan dampak yang baik kelak dikemudian hari. Sehingga dimasa tersebut pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi akan menjadi fondasi bagi anak akan menentukan akan menjadi apa kelak di kemudian hari.

Sebuah penelitian menemukan bahwa penggunaan perangkat teknologi terutama pada anak untuk game yakni (94%) orang tua menyatakan bahwa anak mereka sudah terbiasa menggunakan perangkat teknologi untuk bermain game tanpa adanya bantuan dari orang tuanya untuk mencari aplikasi yang diinginkan anak. Anak membutuhkan waktu untuk bermain game (63%) selama 30 menit untuk sekali bermain game dan (15%) menggunakan waktu 30-60 menit untuk sekali bermain game namun jika tidak ada pengawasan intensitasnya bias semakin tinggi (Mita Widiastiti & Sastra Agustika, 2020). Di Indonesia penggunaan gadget dapat dalam bentuk smartphone, laptop, tablet, komputer, kamera dan lainnya namun anak-anak pada usia 5-6 tahun lebih mengenal smartphone dan tablet

untuk digunakan dalam bermain dan mengakses situs-situs yang belum sesuai dengan usianya. Hal itu sejalan dengan hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI mengenai pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi virus Corona.

Survei dilakukan untuk melihat seberapa banyak anak yang memanfaatkan gadget untuk keperluan belajar di rumah selama sekolah ditutup. Hasilnya, sebanyak 79 persen orang tua memberi izin ke anak memakai gadget untuk kegiatan selain belajar online; sementara itu hanya 21 persen orang tua yang melarang anak memakai gadget selain untuk belajar online (News, 2020). Rasa ingin tahu yang kuat dan antusias terhadap banyak hal membuat anak cenderung banyak memerhatikan, membicarakan, dan mempertanyakan berbagai hal yang sempat dilihat dan didengarnya, terutama terhadap hal-hal yang baru (Yusuf & Sugandhi, 2011). Tentu bukan pemikiran bijak untuk menghalangi rasa ingin tahu anak dengan menutup diri sama sekali dari teknologi atau membuka diri terhadap teknologi tanpa ada batasannya. Yang diperlukan ibu sebagai pendidik anak adalah tindakan yang positif dan konstruktif dalam mendidik, mengasuh, mendampingi, mengarahkan dan membina anak-anak kita.

Hypnoparenting merupakan suatu metode yang dilakukan untuk memberikan sugesti positif (hypnosis) yang dilakukan orangtua kepada anaknya berkaitan dengan perkembangan anak dan pendidikan anak. Metode pengasuhan anak dengan menerapkan teknik hipnosis di dalamnya. Hypnoparenting dapat juga disebut sebagai salah satu aplikasi hipnosis untuk tujuan merawat dan mendidik anak (parenting).

Daluti dalam Ani menjelaskan bahwa aplikasi hipnosis untuk parenting ini dilakukan tanpa harus membuat seorang anak tertidur, namun dilakukan dengan menyugesti anak dengan kalimat-kalimat yang mampu membuat anak percaya diri dan dengan kata-kata yang halus dan bernilai positif (Ulfa, 2019). Bianda Nadia (Silawati & Yanti, 2015) mengatakan hypnoparenting berasal dari kata hypnosis dan parenting (mendidik anak). Hypnoparenting merupakan salah satu aplikasi hipnosis untuk tujuan merawat dan mendidik anak (parenting).

Dengan kata lain, orangtua memberikan sugesti kepada anak agar dia melakukan hal-hal positif. Hypnoparenting apabila dilakukan dengan baik memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi. Senada dengan kegiatan Pengabdian yang dilakukan oleh (Sirjon, Mulyani, Krobo, & Reba, 2021) hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan, di mana telah terdapat sebanyak 80,77% peserta yang berada pada kategori baik dan sangat baik. Hipnosis yang digunakan di sini bukanlah seperti apa yang sering dilihat di program TV, melainkan hipnosis sebagai sebuah teknik untuk meningkatkan konsentrasi secara verbal maupun gambaran mental. Pendekatan ini memiliki sifat preventif yaitu mencegah timbulnya psikosomatis pada anak (penyakit yang disebabkan karena gangguan psikologis), maintenance yaitu menjaga ketahanan mental anak dan rekonstruksi yakni3. pemulihan kejiwaan karena adanya trauma pada anak. Anak-anak memerlukan kata-kata lembut dan sentuhan-sentuhan penuh kasih sayang yang dapat merangsang peningkatan hormon pertumbuhan dan daya tahan tubuh.

Keadaan yang sering terjadi justru sebaliknya pemberian makan tidak diikuti dengan suasana yang nyaman.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim mempersiapkan semua kebutuhan penunjang kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diantaranya presensi, materi, dokumentasi, dan persiapan teknis lainnya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dimulai pukul 08.30 Wib dan diikuti oleh penilik/pengawas, kepala sekolah, penyelenggara, guru, dan orang tua siswa TK. Pembukaan kegiatan diawali dengan sambutan oleh Pengawas dan Kepala Sekolah sekaligus membuka kegiatan secara resmi.

Materi yang diberikan kepada peserta disajikan dalam bentuk ceramah kemudian

dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi klinis oleh narasumber. Ceramah dan diskusi klinis dalam pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi dua sesi. Sesi yang pertama dimulai setelah pembukaan dan sambutan dari kepala sekolah dan penyelenggara. Sesi pertama dimulai pukul 09.00 Wib dan berakhir pukul 11.00 Wib. Sesi tanya jawab dan dimulai pukul 11.00-11.30 Wib. Sesi pertama diisi dengan materi Mendidik anak dengan pendekatan 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 (Astuti, Sofiyanti, & Setyowati, 2019).

3. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bertema Mendidik Anak dengan Pendekatan Hypnoparenting mampu meningkatkan pemahaman orang tua siswa TK. Orang tua awalnya cenderung menggunakan cara relatif keras dalam mendidik anak menjadi lebih variatif dan humanis. Pemahaman orang tua tentang dampak era digital bagi anak juga meningkat sehingga mereka lebih antisipatif khususnya mencegah pengaruh buruk terhadap anak. Sosialisasi kepada orang tua tentang dampak era digital bagi anak perlu ditingkatkan mengingat semakin banyaknya efek buruk yang ditimbulkan. Peran serta lembaga pendidikan khususnya pendidikan tinggi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mutlak diperlukan. Pendekatan hypnoparenting sangat direkomendasikan sebagai salah satu upaya melindungi anak dari pengaruh negatif era digital.

4. REFERENSI

Aina, H. N. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (Kajian Kitab Tuhfat al-Maudūd bi Ahkām*

al-Maulūd). Pendidikan Islam Al Itibar , 2 (1), 42.

Astuti, F. P., Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2019). *Penerapan Hypnoparenting Untuk Mengatasi*

- Permasalahan Pada Anak Usia Dini.* Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan , 17.
- Danim, S. (2014). *Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: Alfabetha.
- Djamarah, D. (2014). *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Indainanto, Y. I. (2021). *Masa Depan Media Massa di Era Digital.* Muquodimah , 25. Martani, W. (2012). *Metode Stimulasi dan Perkembangan Emosi Anak Usia Dini.* Jurnal Psikologi , 39 (1), 113.
- Mita Widiastiti, N. L., & Sastra Agustika, G. N. (2020). *Intensitas Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini.* Jurnal Pendidikan Dasar , 113.
- News, K. (2020, July 22). <https://kumparan.com/kumparannews/survei-kpai-79-anak-pakai-gadget-selain-untuk-belajar-selama-pandemi-corona-1tr1EmSiNur>. Retrieved June 21, 2021, from <https://kumparan.com/kumparannews/survei-kpai-79-anak-pakai-gadget-selain-untuk-belajar-selama-pandemi-corona-1tr1EmSiNur>: <https://kumparan.com/kumparannews/survei-kpai-79-anak-pakai-gadget-selain-untuk-belajar-selama-pandemi-corona-1tr1EmSiNur>
- belajar-selama-pandemi-corona-1tr1EmSiNur
- Ratnaya, I. G. (2011). *Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika dan Komunikasi Dan Cara Antisipasinya.* Teknik Elektronika , 24.
- Setiaji, C. A. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik dan Anak Berkebutuhan Khusus.* Yogyakarta: Media Akademi.
- Silawati, S., & Yanti, A. (2015). *Pemanfaatan Hypnoparenting dalam Menanamkan Karakter Anak di Lembaga Konseling dan Konsultasi Pekanbaru.* Risalah , 26 (2), 78.
- Sirjon, S., Mulyani, E. S., Krobo, A., & Reba, Y. A. (2021). *Pelatihan Penerapan Hypnoparenting dalam Pengasuhan Anak Usia Dini.* Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat , 94.
- Sit, M. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini.* Medan: Perdana Publishing.
- Ulfa, R. A. (2019). *Hypnoparenting; Sebuah Metode Menjinakkan Alligator's Brains Pada Anak Usia Dini.* Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme , 1 (2), 44.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. (2011). *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.