

KONSEP TERAPI SUGESTI UNTUK ANAK USIA DINI MENURUT A. HAMAM ROSIDI

(TELAAH BUKU PARENTING SUGGESTION)

Muslimin*, Diah Nur Hidayati**

* ** Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

Email: muslimin12tbn@gmail.com*, diahnur847@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 10-02-2022

Disetujui: 02-03-2022

Key word:

Concept, Suggestion Therapy, Early Childhood.

Kata kunci:

Konsep, Terapi Sugesti, Anak Usia Dini.

ABSTRAK

Abstract: In the book Parenting Suggestion by A. Hamam Rosidi, S.Pd, MA, he clearly explains how we can solve children's problems using suggestion therapy, and reveals the secrets of effective suggestion in educating children. Based on the background of the problem, this research is expected to provide answers to the formulation of the problem (1) What is the concept of suggestion therapy in early childhood? (2) How is the concept of suggestion therapy for early childhood according to A. Hamam Rosidi in the Parenting Suggestion book? Based on the formulation of the problem, this study aims (1) to find out the concept of suggestion therapy in early childhood (2) to find out the concept of suggestion therapy for early childhood according to A. Hamam Rosidi in the Parenting suggestion book. This research uses library research and character study approach through qualitative research methods. The results of this study led to the conclusion that the concept of suggestion therapy in early childhood is to find out the child's problems, perform hypnosis by penetrating the critical factor, give suggestions and bring the child out of the hypnotic state. While the concept of suggestion therapy in early childhood according to A. Hamam Rosidi is to build closeness with children and know the secrets and effective time to give suggestions to children.

Abstrak: Di dalam buku Parenting Suggestion karya A. Hamam Rosidi, S.Pd, M.A, beliau memaparkan dengan jelas bagaimana cara kita untuk mengatasi permasalahan-permasalahan anak dengan menggunakan terapi sugesti, dan mengungkap rahasia efektif menyugesti dalam mendidik anak. Berdasarkan pada latar belakang masalah, penelitian ini diharapkan memberi jawaban terhadap rumusan masalah (1) Bagaimana konsep terapi sugesti pada anak usia dini? (2) Bagaimana konsep terapi sugesti untuk anak usia dini menurut A. Hamam Rosidi dalam buku Parenting Suggestion? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui konsep terapi sugesti pada anak usia dini (2) untuk mengetahui konsep terapi sugesti untuk anak usia dini menurut A. Hamam Rosidi dalam buku Parenting suggestion. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research) dan pendekatan studi tokoh melalui metode penelitian kualitatif. Hasil

penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa konsep terapi sugesti pada anak usia dini adalah dengan mencari tahu permasalahan anak, melakukan hipnosis dengan menembus critical factor, memberikan sugesti serta membawa anak keluar dari kondisi hipnosis. Sedangkan konsep terapi sugesti pada anak usia dini menurut A. Hamam Rosidi adalah dengan membangun kedekatan dengan anak serta mengetahui rahasia dan waktu efektif untuk memberikan sugesti pada anak.

PENDAHULUAN

Anak merupakan amanat ditangan kedua orang tua. Hatinya yang masih bersih–suci merupakan permata yang indah, bila kita mengasah dengan penuh kebaikan. Kemudian, pahala pun akan mengalir dan dinikmati untuk kedua orangtuanya maupun semua orang yang mendidiknya. Semakin berkembangnya informasi dan teknologi, semakin mudahnya untuk mempelajari hal baru. Dan semakin luas bertambahnya wawasan untuk terus mengembangkan pengetahuan diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Tidak hanya itu, sebagai orang tua muslim ingin menjadikan anaknya menjadi seorang yang berbakti, taat, bertanggung jawab dengan mengikuti ajaran-ajaran Islam sesuai aturan agama Islam.

Mukhtar Latif, dkk (2016:3) menyatakan PAUD sebagai pendidikan yang diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar, memiliki kelompok sasaran anak usia 0-6 tahun yang sering disebut sebagai masa emas perkembangan. Disamping itu, pada usia ini anak-anak masih sangat rentan yang apabila penanganannya tidak tepat justru dapat merugikan anak itu sendiri. Helmawati (2018:5) menyatakan bahwa para ahli ilmu *neurosains* menyetujui bahwa pusat pengetahuan tumbuh kembang seorang anak ada di dalam otaknya. Setelah anak lahir hingga usia 3 tahun adalah periode dimana pertumbuhan jaringan antar serabut saraf mencapai kecepatan yang tertinggi. Itulah mengapa tiga tahun pertama kehidupan seorang anak disebut sebagai periode emas.

Pemberian rangsangan dan penanaman karakter terhadap anak usia dini tidak harus terpaku di lembaga formal (TPA, KB, TK dan RA) karena anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarganya masing-masing dibandingkan dengan waktu bersama ibu guru di sekolah, meskipun pemberian rangsangan di lembaga PAUD juga sangat penting untuk dilakukan.

Menurut Ki Hadjar Dewantara, keluarga adalah pendidik yang pertama dan utama. Anak menghabiskan 80% harinya bersama keluarga dan lingkungannya, sehingga pendidikan dan pengetahuan pertama dan dominan akan berasal dari keluarga serta lingkungannya. Pengaruh keluarga akan menjadi cerminan diri anak.

Oleh karena itu, selain para pendidik juga penting bagi keluarga untuk mengetahui cara yang baik dan tepat dalam mengahadapi anak usia dini. Dari pernyataan tersebut dapat diambil keterangan bahwa tempat pertama untuk membangun kesuksesan anak adalah keluarga, karena seseorang yang sukses di masa depan baik dalam bidang karir maupun sosialnya tidak bisa melepas kenyataan bahwa ada keluarga yang telah membentuk karakternya sejak ia dilahirkan. Helmawati (2018:8) juga menyatakan bahwa pengaruh dan peran orang tua dalam mendidik serta mengarahkan anak untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya sangatlah besar dan penting. Tanpa orang tua yang peduli dan mengerti akan pertumbuhan dan perkembangan potensi anak, mereka tidak akan cukup memiliki potensi yang akan berhasil dikembangkan. Dengan demikian jika orang tua sejak anak usia dini memperhatikan dan memberikan kebutuhan yang diperlukan untuk tumbuh kembang potensi yang dimiliki anak, maka anak akan memiliki berbagai macam keberhasilan (prestasi) dalam hidupnya.

Pembentukan karakter tentu tidak mudah, ada banyak permasalahan-permasalahan yang tentunya harus dihadapi oleh orang tua dan anak. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa banyak orang tua yang mengeluhkan tentang kesulitan mengasuh anak karena perilaku anak tersebut maupun hal-hal lain yang terkait dengan anak.

Maka tak jarang dari para orang tua yang mencari solusi dari pola pengasuhan dan

permasalahan anak dengan mengikuti *parenting class*, konsultasi dengan psikiater serta melaksanakan *hypnotherapy*.

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik intervensi yang sangat efektif untuk memodifikasi perilaku manusia (Adi W. Gunawan, 2010:46). Dengan kata lain hipnoterapi merupakan suatu cara efektif yang digunakan oleh seseorang untuk mengetahui faktor permasalahan dan mengubah pemikiran serta perilaku manusia dengan cara berkomunikasi melalui pikiran bawah sadar untuk mengubah program yang ada di pikiran bawah sadar manusia itu sendiri.

Di dalam buku *Parenting Suggestion* karya A. Hamam Rosidi, S.Pd, M.A, beliau memaparkan dengan jelas bagaimana cara kita untuk mengatasi permasalahan-permasalahan anak dengan menggunakan Terapi Sugesti, dan mengungkap rahasia efektif menyugesti dalam mendidik anak. Selain itu buku ini dibuat untuk pegangan para calon orang tua maupun guru yang bertujuan untuk memudahkan komunikasi yang berpengaruh kepada anak khususnya tingkat pendidikan dasar.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut (1) Bagaimana konsep terapi sugesti pada anak usia dini? (2) Bagaimana konsep terapi sugesti pada anak usia dini menurut A. Hamam Rosidi dalam buku *Parenting Suggestion*? Untuk mengetahui arah dari penelitian ini, maka peneliti perlu mengemukakan tujuan dari penelitian ini, yaitu (1) Untuk mengetahui konsep terapi sugesti pada anak usia dini. (2) Untuk mengetahui konsep terapi sugesti pada anak usia dini menurut A. Hamam Rosidi dalam Buku *Parenting Suggestion*.

Terapi Sugesti sering kali disebut dengan istilah *Hypnotherapy* merupakan cabang dari Ilmu Hipnosis. Dalam buku *Hypnosis : The Art of Subconscious Communication* karya dari Adi W. Gunawan kata hipnosis dalam bahasa inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (hipnotisme).

Hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan perhatian selektif terhadap sugesti yang diberikan (Dave Elman).

Perlu diketahui bahwa manusia mempunyai dua pikiran yang bekerja pararel dan saling mempengaruhi, yakni pikiran sadar (*conscious mind*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*).

Pikiran bawah sadar itulah yang menjadikan setiap individu memiliki perbedaan meski terlahir dari rahim yang sama dan tumbuh bersama. Adi W. Gunawan (2010:25) juga menyatakan bahwa pikiran sadar memiliki lima fungsi yang anatikal, rasional, memori jangka pendek, *will power*, dan *critical faktor*.

Saat dilahirkan, manusia hanya mempunyai satu pikiran yaitu pikiran bawah sadar sedangkan pikiran sadar akan mulai terbentuk saat usia 3 tahun dan akan semakin berkembang hingga usia 13 tahun. Diantara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar dihubungkan oleh satu celah yang disebut *Critical Factor* yang berfungsi sebagai penjaga yang menyaring informasi yang akan masuk ke pikiran bawah sadar.

Critical Factor terbentuk ketika anak berusia 7 tahun, dan semakin menebal dan mencapai kekuatan penyaringan informasi yang optimal saat anak usia 13 tahun. Sehingga apapun yang disampaikan kepada anak pada usia 0-13 tahun akan sangat mudah masuk ke pikiran bawah sadarnya tanpa dianalisis dan diterima sebagai kebenaran meskipun itu merupakan hal yang salah.

Perilaku anak dikendalikan oleh program pikiran yang tertanam di pikiran bawah sadarnya. Program ini masuk dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar melalui satu celah yang disebut *critical factor*. Selama program ini tidak diubah, program ini akan berjalan secara otomatis mengarahkan dan mengendalikan perilaku anak.

Cukup sulit untuk mengubah program yang ada dipikiran bawah sadar karena umumnya orang tua tidak tahu sifat dan cara kerja pikiran bawah sadar tersebut. Terapi yang umum dilakukan kurang efektif karena tidak

berhasil menembus celah *critical factor* sehingga tidak sampai ke pikiran bawah sadar. Dari berbagai hasil penelitian, diketahui bahwa hipnoterapi atau terapi sugesti adalah salah satu teknik intervensi yang sangat efektif untuk memodifikasi perilaku manusia

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Nazir, 2014:43).

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka (*library research*), penelitian ini merupakan penelitian yang menghimpun data dari khazanah literatur dan menjadikan dunia teks sebagai obyek pertama analisisnya, seperti sumber datanya berasal dari kepustakaan berupa buku-buku, karya ilmiah, jurnal dan lain-lain. secara metodologis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif.

Jenis-jenis penelitian dapat dikelompokkan menurut bidang, tujuan, metode, tingkat eksplansi (*level of exsplention*) dan waktu. Pendekatan yang dilakukan peneliti adalah analisis pemikiran tokoh atau pendekatan historis. Pendekatan ini digunakan untuk memahami konsep terapi sugesti pada anak usia dini menurut pemikiran penulis dalam buku parenting suggestion

Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library research*). Dalam hal ini berarti bahwa data-data yang mendukung kajian atau penelitian ini berasal dari sumber-sumber kepustakaan yang telah ditelaah secara maksimal. Penelitian ini yang mengarah pada eksplorasi, penggalian dan pendalaman data-data yang terkait untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di dalam rumusan masalah.

Ada dua sumber data untuk pengambilan data yaitu, primer dan sekunder. Sumber data primer disini maksudnya adalah berupa buku-buku yang fokus membahas konsep *hypnotherapy* ataupun terapi sugesti pada anak usia dini, atau di sumber data utama. Dalam penelitian ini sebagai data primernya adalah buku *Parenting Suggestion* karya dari A. Hamam Rosidi.

Dalam laporan ini peneliti menggunakan beberapa buku sebagai pendukung diantaranya:

1. *Hypnotherapy for children* karya dari Adi W. Gunawan.
2. *HIPNOSIS & HIPNOTERAPI TRANSPERSONAL/NLP* karya dari Jack Elias.

Prosedur pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dalam sebuah penelitian adalah mendapatkan data. Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan, oleh karena itu teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengumpulan data literer yaitu bahan-bahan pustaka yang koheren objek pembahasan yang dimaksud. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara : pemeriksaan kembali data yang diperoleh terutama dalam segi kelengkapan, kejelasan makna dan keselarasan makna antara satu dengan yang lain. pengorganisasian data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan. Penemuan hasil penelitian yaitu analisa lanjutan terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan kaidah-kaidah teori dan metode yang telah ditentukan sehingga diperoleh kesimpulan tertentu yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah (Suratno, 2002)

Setelah data penelitian terkumpul dari berbagai sumber, maka langkah selanjutnya peneliti menentukan metode analisis. Metode analisis yang digunakan adalah *content analysis* (analisis isi), upaya untuk manafsirkan isi atau gagasan dari buku *Parenting Suggestion* karya dari A. Hamam Rosidi tentang konsep terapi sugesti pada anak usia dini, kemudian ide atau gagasan dianalisis secara mendalam dan seksama guna memperoleh informasi terkait konsep terapi sugesti pada anak.

HASIL

Terapi Sugesti sering kali disebut dengan istilah *Hypnotherapy* merupakan cabang dari Ilmu Hipnosis. Dalam buku *Hypnosis : The Art of Subconscious Communication* karya dari Adi W. Gunawan kata hipnosis dalam bahasa inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (hipnotisme). Kata hipnosis, menurut Kamus Encarta memiliki makna :

1. Suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis.
2. Teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.

Hipnoterapi pada anak dilakukan dengan alur berikut : (Adi W. Gunawan, 2010:65)

1. Mencari tahu apa masalah anak
2. Melakukan hipnosis pada anak; menembus *critical factor*
3. Memberikan sugesti
4. Membawa anak keluar dari sugesti

Konsep terapi sugesti pada anak usia dini menurut A. Hamam Rosidi yang bisa dilakukan oleh orang tua pada anak adalah dengan membangun kedekatan dan mengetahui teknik dan rahasia waktu efektif menyugesti.

PEMBAHASAN

Adi W. Gunawan menyatakan bahwa hipnoterapi pada anak bisa dilakukan dengan alur sebagai berikut :

1. Mencari tahu apa masalah anak

Hal ini dilakukan dengan mengajak anak berkomunikasi santaiuntuk menggali informasi terkait hal-hal yang apa yang dialami anak, cita-cita, hobi, dan hal-hal yang disukai maupun tidak disukai. Dengan mendapatkan berbagai informasi yang valid dari anak akan memudahkan terapis dalam proses hipnoterapi yang akan dilakukan.

2. Melakukan hipnosis pada anak; menembus *critical factor*

Penembusan *critical factor* mutlak harus dilakukan untuk bisa melakukan hipnosis dan hipnoterapi. Pada anak usia 3-7 tahun *critical factor* belum terbentuk dan jika sudah terbentuk, *critical factor* tersebut masih sangat lemah. Sehingga melakukan hipnoterapi pada anak usia ini tidak perlu menggunakan induksi formal untuk menembus *critical factor* nya.

Terapi yang bisa dilakukan pada anak usia 5-11 tahun untuk menembus *critical factor* adalah sebagai berikut:

1. Mata pura-pura tidak bisa terbuka
2. Sensualisasi hal yang disukai
3. Pendulum
4. Senter kecil
5. Induksi jam pasir
6. Induksi ember air
7. Induksi wajah bahagia
8. Induksi pura-pura tidur
9. Induksi kisah ajaib
10. Induksi cara tidur baru
11. Induksi boneka salju
12. Memberikan sugesti

1. Memberikan sugesti merupakan hal utama dalam proses menyampaikan tujuan kepada anak dengan cara membujuk, merayu, meminta dan mengarahkan pikiran bawah sadar demi kebaikan dan kemajuan hidup anak.

Pemberian sugesti ini tidak terbatas hanya pada penggunaan bahasa verbal dan kata-kata namun juga termasuk non verbal seperti bahasa tubuh, intonasi, kecepatan dan tekanan suara pada kata-kata tertentu dan juga termasuk bentuk-bentuk pikiran dan perasaan yang muncul dalam diri diri anak saat terapi dilakukan. Bentuk pikiran ini bisa muncul sendiri dan bisa juga muncul sesuai bimbingan terapis. Bentuk dari pikiran dan perasaan ini biasa disebut dengan imajinasi atau visualisasi.

Pemberian sugesti pada anak bisa dilakukan dengan dua cara. Pertama, dengan membacakan skrip yang telah disusun secara khusus untuk membantu anak berubah. Yang kedua, dengan meminta anak untuk menvisualisasikan suatu hal dengan membayangkan, merasakan, mendengar.

Sugesti untuk anak tidak boleh menggunakan kata yang terlalu singkat sehingga anak tidak mengerti apa yang diinginkan orang tuanya. Gunakan kata atau kalimat yang jelas dan bersifat langsung. Jangan gunakan kata kiasan, metafora atau sindiran.

Sebisa mungkin menggunakan kata-kata yang positif dalam memberikan sugesti karena dengan kata negatif tidak bisa mengubah atau menghilangkan perilaku negatif. Gunakan kata yang pendek, langsung, sederhana dan mudah dimengerti anak, sesuai dengan usianya. Sampaikan apa yang anda ingin anak lakukan, bukan apa yang anda tidak ingin anak lakukan.

2. Membawa anak keluar dari sugesti

Setelah membawa anak masuk ke kondisi hipnosis dengan melakukan penembusan *critical factor* dan dilanjutkan dengan memberikan sugesti untuk membantu anak mengubah perilakunya, sesi terapi diakhiri dengan membawa anak keluar dari kondisi hipnosis.

KONSEP TERAPI SUGESTI PADA ANAK USIA DINI YANG BISA DILAKUKAN OLEH ORANG TUA PADA ANAK ADALAH DENGAN MEMBANGUN KEDEKATAN DAN MENGETAHUI TEKNIK DAN RAHASIA WAKTU EFektif MENYUGESTI, BERIKUT URAIANNYA:

1. Membangun kedekatan dengan anak

Tahapan awal sebelum melakukan terapi sugesti adalah pendekatan atau bisa disebut dengan istilah *Building Rapport* dan ini amat sangat penting, keberhasilan konsep *parenting suggestion* juga banyak dipengaruhi oleh bagaimana cara anda dalam mendekati anak tersebut. Secara umum *rapport* bisa diartikan sebagai hubungan yang erat dan harmonis dimana dua orang atau lebih dapat saling mengerti perasaan dan ide-ide, dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Secara umum dan mendasar konsep *Building Rapport* atau melakukan pendekatan kepada anak sesuai usia anak adalah sebagai berikut:

a. Membangun Kedekatan dengan *Pacing-Leading*

Pacing-Leading secara sederhana dapat diartikan sebagai ikuti-lalu pimpin. Lebih sederhananya lagi *Pacing* itu menyesuaikan dan *Leading* itu mengarahkan. Pada awalnya kita perlu mengikuti arah pembicaraan dari lawan bicara, setelah ia bicara kita menyampaikan pendapat.

b. Pentingnya Tiga Tahun Pertama

Tiga tahun pertama merupakan waktu terbaik untuk menjalin kedekatan dengan anak, karena pada usia ini anak belum mengenal lingkungan sosialnya secara luas sehingga anak lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga.

c. Usia Sekolah

Pada usia sekolah anak-anak mulai disibukkan dengan berbagai aktivitas formal maupun informal, orang tua bisa membangun kedekatan dengan memberikan dukungan dan sesering

mungkin menemani proses belajar anak. Ketika anak mendapat nilai baik berikan pujian atau reward atas kerja kerasnya dan ketika anak mendapat nilai buruk, cari tahu faktor yang menjadikan anak kesulitan setelah itu bantu anak untuk mengatasi permasalahannya.

d. Pendekatan dengan Modal VAK (Visual, Auditori, dan Kinestetik)

Setiap anak akan mudah didekati salah satunya jika menggunakan modalitas anak yakni modal atau gaya bawaan anak dalam memproses sesuatu

Di bawah ini beberapa contoh pendekatan dengan VAK

Anak visual: Jika anak tertarik pada gambar, warna, tekstur tertentu dan ketika jalan-jalan menyukai pemandangan, bangunan dll maka bisa dikatakan anak dengan modalitas visual. Cara terbaik untuk membangun keakraban dengan anak modal visual adalah dengan menyamakan modalitas kita. Sebagai bentuk kongkritnya adalah menggunakan kata-kata yang sama ketika berbicara pada anak, contohnya:

Anak auditori: Jika anak lebih tertarik untuk mendengarkan musik, mendengar kata-kata dari pada melihat, mendengar kicauan burung, ketika berlibur ke pantai lebih suka mendengarkan suara hembusan angin dan deburan ombak, maka bisa dikatakan anak ini termasuk modalitas auditori. Hal ini dapat diketahui dengan seringnya anak-anak menggunakan kata mendengarkan, katanya, suaranya merdu dll. Oleh karena itu, dengan menyamakan gaya komunikasi keakraban akan lebih mudah terjadi dan semakin efektif komunikasinya.

Anak kinestetik: Jika seorang anak lebih senang ketika berlari-lari, bermain-main, dan banyak gerak maka itu salah satu indikator bahwa anak tersebut modalitas kinestetik. Biasanya anak kinestetik menggunakan kata-kata seperti senang, sedih, bahagia, menyentuh, memegang dsb. Oleh karena itu kita juga bisa menggunakan kata-kata yang sama untuk memudahkan menjalin keakraban dengan anak.

2. Teknik dan rahasia waktu efektif dalam menyugesti

Menyugesti bukan hanya sekedar memberikan kata-kata atau kalimat yang diulang-ulang, tentunya ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar sugesti dapat dirasakan manfaatnya dan mampu menembus bawah sadar seseorang.

Berikut hal-hal yang menjadi rahasia sugesti menurut A. Hamam Rosidi :

a. Menggunakan kata “bayangkan atau rasakan”

Kata bayangkan dan rasakan merupakan kata yang mudah menembus pikiran bawah sadar setiap orang, kata tersebut dapat menggali semua memori dalam pikiran bawah sadarkita.

b. Menghindari kata “jangan”

Sifat pikiran yang menolak kata ‘jangan’ harus kita waspadai, terutama pada anak-anak. Karena respon pikiran bawah sadar lebih banyak bertolak belakang. Sehingga jika kita gunakan kata ‘jangan’ justru anak akan melakukan hal tersebut.

c. Gunakan kata “sekarang”

Menyugesti akan lebih efektif apabila menggunakan bahasa Present Tense (sekarang). Karena dengan kata sekarang, sugesti yang telah diberikan seolah telah benar-benar terjadi. Jika kita menggunakan kata ‘akan’ maka pikiran bawah sadar kita masih harus memproses kembali kalimat sugesti tersebut.

d. Dominasi figur

Ketika anda ingin memberikan sugesti yang efektif, maka buatlah diri anda memiliki kelebihan atau seolah dimata orang lain anda memiliki kelebihan dari orang yang akan anda sugesti. Misalkan pakaian anda berbeda, lebih berwibawa, gaya bicara yang berbeda, intonasi suara lebih meyakinkan dan tentunya kehidupan sehari-hari anda banyak memberikan contoh dan karakter yang baik.

e. Reaksi berkebalikan

Reaksi berkebalikan merupakan salah satu rahasia dalam menyampaikan sugesti terhadap orang lain, dengan cara memutar balikkan fakta dalam kenyataan.

f. Pertegas

Maksud dari pertegas dalam menyugesti adalah pemberian kalimat sugesti harus tegas dan jelas tanpa keraguan. Tegas juga bisa diartikan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, kosakata yang digunakan harus sesuai dengan orang yang disugesti.

g. Pengulangan

Pengulangan sering kali digunakan oleh *Public Speaker* ketika ada seminar motivasi atau yang lainnya, karena kalimat pengulangan sangat efektif untuk masuk ke pikiran bawah sadar manusia.

Rahasia efektif menyugesti dalam mendidik anak, berarti cara menyugesti itu juga tergantung waktu, situasi dan kondisi yang tepat. Karena memberikan sugesti kepada anak tidak sekedar menyampaikan begitu saja, namun tentunya ada waktu tertentu, pola komunikasi dan juga teknik. Berikut 12 waktu efektif dalam menyugesti anak menurut A. Hamam Rosidi :

1. Dalam kondisi mengantuk

Ketika anak dalam kondisi mengantuk, anak dalam kondisi hipnosis. Anak berada dalam kondisi sangat malas untuk melakukan hal lain, kecuali tidur. Pada saat anak mulai mengantuk maka lihat dan amati pergerakan bola mata dan juga tubuhnya. Pastikan yang melakukan sugesti adalah salah satu dari orang tua, supaya lebih efektif.

2. 30 menit pertama saat tidur

Pada 30 menit pertama saat tidur merupakan kondisi sugestif yang bisa dilakukan, dimana kondisi ini sangat rileks, tenang dan nyaman. Untuk memastikan anak tidur dalam kondisi sugestif, salah satu caranya adalah angkat salah satu tangan anak, ketika diangkat dan ternyata tangannya lemas dan jatuh ke bawah secara alamiah, maka bisa dipastikan bahwa anak dalam kondisi rileks dan itu waktu yang tepat untuk melakukan sugesti kepada anak.

3. Saat anak bermimpi dan atau mengigau

Mimpi merupakan momen sugestif, hal ini ditandai dengan kelopak mata yang bergerak seakan bola matanya berputar. Begitu juga ketika anak mengigau, peluk dan belai anak serta ucapan terimakasih sebelum memberinya kata sugestif kepada anak.

4. 30 menit sebelum anak waktunya dibangunkan

Dari posisi anak tidur, kurang lebih 30 menit lamanya untuk bergeser masuk ke kesadaran. Di momen ini orang tua bisa menyisipkan sugesti positif dengan berbisik lembut.

5. Saat anak fokus membaca buku

Sebagai orang tua kita harus tau tentang hal-hal yang disukai oleh anak, ada tipe anak yang suka membaca buku baik buku cerita, buku pelajaran dll. Jika anak merasa sangat rileks dan santai ketika membaca buku, maka anak tersebut sangat menikmati dalam membaca buku, dan saat itulah orang tua bisa mendekati anak dan mengajak komunikasi lalu memberi sugesti sesuai dengan yang diinginkan.

6. Saat anak melamun atau bengong

Ketika anak-anak beraktifitas di rumah, terkadang ada momen dimana anak dalam keadaan melamun atau bengong. Sebagai orang tua sebaiknya hindari untuk mengagetkan anak yang sedang melamun karena itu bisa merusak pikiran anak, sebaiknya dekati anak dengan halus dan berikan sugesti tanpa menyentuh anak.

7. Saat anak fokus bermain game

Anak-anak di jaman ini kebanyakan suka main game, anak-anak terlihat sangat fokus, enjoy dan menikmati, bahkan ketika dipanggil tidak mendengarkan dengan baik. Hal itu dikarenakan anak sedang dalam kondisi bawah sadar, dalam kondisi ini orang tua bisa gunakan untuk memberikan sugesti kepada anak.

8. Saat anak melihat film atau sinetron

Langkah awal ketika orang tua akan memberikan sugesti adalah memastikan anak fokus menonton dan dalam kondisi rileks dan tenang. Dekati anak dan awali dengan pembicaraan ringan, lalu berikan sugesti dengan lembut.

9. Saat anak berdoa

Aktivitas berdoa merupakan kegiatan yang memerlukan kekhusyuk'an, dan dalam kondisi ini otak dalam kondisi hipnosis. Saat sedang berdoa bersama, masukkan sugesti- sugesti positif sehingga seakan-akan self suggestion.

10. Saat anak menggambar atau menulis

Pada anak usia dini, anak-anak kebanyakan menyukai kegiatan menggambar. Pada saat itu pikiran anak akan fokus, sehingga termasuk dalam waktu efektif untuk menyugesti.

11. Saat anak sedih dan menangis

Teknik yang bisa digunakan ketika anak bersedih atau menangis yakni dengan mendekati anak, berikan pelukan dan bisikkan kalimat positif tanpa merendahkan diri anak.

12. Saat anak mengingat sesuatu

Proses mengingat adalah momen ketika seseorang memasuki trance ringan. Ketika anak sedang mengingat sesuatu, anda bisa memasukkan sugesti positif dengan lembut. Teknik yang digunakan juga dengan mendekati dan memberikan sugesti dengan lembut.

SIMPULAN

Dari uraian tentang "Konsep Terapi Sugesti Pada Anak Usia Dini menurut A. Hamam Rosidi (Telaah Buku Parenting Suggestion)" dapat diambil kesimpulan yaitu:

Konsep terapi sugesti untuk anak usia dini di dalam buku Parenting Suggestion karya dari A. Hamam Rosidi adalah dengan membangun kedekatan dengan anak serta mengetahui teknik dan rahasia waktu efektif untuk memberikan sugesti. Adapun untuk membangun kedekatan dengan anak bisa dilakukan dengan teknik Pacing-Leading serta penyesuaian dengan usia anak, diantaranya: pada tiga tahun pertama, pada usia sekolah dan juga pendekatan dengan modal VAK (Visual, Auditori, dan Kinestetik),

Teknik memberikan sugesti pada anak menurut A. Hamam Rosidi adalah dengan menggunakan kata "Bayangkan atau rasakan", menghindari kata "jangan", gunakan kata "sekarang", dominasi figur, reaksi berkebalikan, pertegas dan pengulangan. Selain itu, ada 12 waktu efektif untuk memberikan sugesti kepada anak, yakni: ketika anak dalam kondisi mengantuk, 30 menit pertama saat tidur, saat anak bermimpi atau mengigau, 30 menit sebelum anak waktunya dibangunkan, saat anak fokus membaca buku, saat anak melamun atau bengong, saat anak fokus main game, saat anak melihat film atau sinetron, saat anak berdoa, saat anak menggambar atau menulis, saat anak sedih dan menangis, saat anak mengingat sesuatu.

DAFTAR RUJUKAN

- A Hamam. 2018. Parenting Suggestion. Tuban: Mitra Karya.
- Gunawan, Adi W. 2005. *Hypnosis-The Art Of Subconscious Communication: Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, Adi W. 2010. *Hypnotherapy for Children*. Jakarta: PT Gramedia
- Helmawati. 2018. *Mendidik Anak Berprestasi: Melalui 10 Kecerdasan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Latif, Mukhtar, Rita Zubaidah, Zulkhairina dan Muhammad Afandi. 2013. *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini Teori dan Aplikasi*. Prenada Media.
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia Rosidi,
- Suratno, Gunawan. 2002. *Panduan Penelitian Multidisiplin*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.