

# BAB 5



**PERSIAPAN DALAM  
MELAKUKAN HIPNOSIS  
UNTUK ANAK**



Pada umumnya orang cenderung minta dimengerti daripada mengerti orang lain. Kecenderungan ini dapat kita manfaatkan. Kita mengerti dulu untuk dapat dimengerti. Ketika kita hendak menyampaikan sebuah pesan atau informasi, mungkin kita perlu "mengerti" dulu orang lain agar ia mengerti kita pada akhirnya.

## A. MEMBANGUN HUBUNGAN BAIK DENGAN ANAK

Kepercayaan akan membuat seorang anak merasa Anda berada di pihaknya. Anak akan percaya dengan Anda sebagaimana ketika Anda dapat membuatnya percaya terlebih dahulu. Kepercayaan itu sangat penting bagi sukses tidaknya komunikasi. Kalau ada kepercayaan, orang akan lebih mudah menerima saran-saran, memberikan lebih banyak waktu, dan secara terbuka berbicara dengan kita, bahkan pada hal-hal yang terkadang sensitif. Pada dasarnya manusia menyukai kesamaan-kesamaan. Ketika berinteraksi dengan orang lain yang memiliki banyak kesamaan dengan dirinya, timbullah rasa aman dan nyaman. Ketika perasaan nyaman itu semakin kuat maka dapat menghasilkan munculnya kepercayaan (*trust building*). Hal ini dapat memfasilitasi optimalisasi penyerapan informasi serta dapat mengubah keyakinan dan perilaku. Orang dapat berkomunikasi dengan baik jika memiliki kecenderungan yang sama atau memiliki banyak persamaan. Nah, ini sesungguhnya menjadi peluang dalam membangun komunikasi.

## B. MEMAHAMI GELOMBANG OTAK (BRAINWAVE)

Ada empat wilayah utama gelombang otak pada manusia, yaitu beta (kondisi aktif), alfa (kondisi tenang dan fokus), teta

(kondisi sangat tenang), dan delta (kondisi tidur). Kondisi hipnotis yang dalam (*deep trance*) setara dengan kondisi gelombang teta. Teknik hipnotis adalah seni untuk membawa seseorang dari kondisi aktif (beta) ke kondisi tenang (alfa dan teta). Kondisi teta itu pikiran sadar tidak aktif dan pikiran bawah sadar bersifat reseptif atau mudah menerima saran serta sugesti dari luar. Kondisi delta adalah pikiran bawah sadar tidak aktif, tetapi pikiran bawah sadar nonreseptif.

Gelombang otak manusia terdiri dari sebagai berikut.

- Beta, yaitu keadaan sadar "permukaan" dan tidak waspada ( $>14$  Hz).
- Alfa, yaitu keadaan sadar "penuh" dan penuh kewaspadaan (8–14 Hz).
- Teta, yaitu hampir tidur (4–8 Hz).
- Delta, yaitu tidur ( $<4$  Hz).

### C. MENANAMKAN SUGESTI POSITIF

Sugesti merupakan bagian inti atau tujuan dilakukannya proses hipnosis, yaitu memberi saran positif kepada alam bawah sadar agar dapat langsung diterima dan memberi manfaat kepada seseorang. Bagian yang sangat penting ini juga mempunyai beberapa aturan yang harus dipenuhi agar diperoleh hasil yang maksimal.

*"Kamu adalah anak yang LUAR BIASA, otak kamu adalah OTAK yang sangat CERDAS. Semua pelajaran masuk dengan mudah dan sehingga kapanpun dibutuhkan, tinggal diminta untuk keluar maka informasi akan keluar dengan MUDAHnya."*

Itu adalah contoh kecil dari penggunaan bahasa sugestif dengan mematuhi hukum pikiran bawah sadar. **Melalui kekuatan kata-kata yang mengandung sugesti positif**

mampu membuat anak berperilaku positif. Kunci utamanya komunikasi dua arah! Syaratnya, berikan sugesti itu dalam suasana yang menyenangkan. Ini membuka akses menuju pikiran bawah sadar menerima informasi dan disimpan dalam otak.

Ambil contoh, saat anak berbuat salah. Kalau biasanya orang tuanya melontarkan reaksi yang bersifat menyalahkan, seperti, *"sudah berkali-kali papa bilangin, jangan suka membantah, kamu ini bisa dibilangin baik-baik gak sih? Dasar anak pembangkang!"*

Cobalah Anda ganti dengan kalimat seperti ini, *"kali ini kamu memang salah dan kamu tahu salahmu? (biarkan anak menjawab), papa percaya lain kali kamu bisa perbaiki dan belajar dari kesalahanmu."* Bedanya adalah di pola interaksi antara anak dan orang tua.

Nah untuk para orang tua yang baik, ada syarat untuk memberikan sugesti yaitu sebagai berikut.

## 1. Bahasa Positif

Hal pertama yang perlu Anda pahami adalah bahwa dalam memberikan sugesti disarankan untuk menggunakan kalimat positif. Hipnosis merupakan bentuk teknik komunikasi sehingga bahasa memegang peranan yang sangat penting. Selain itu, bahasa yang digunakan dalam proses hipnosis harus memenuhi kriteria sebagai berikut.

- Singkat dan jelas.
- Mudah dipahami anak.
- Mengandung kepastian.
- Hindari penggunaan kata mungkin, seandainya, mudah-mudahan, semoga, dan lain-lain. Sebagai contohnya, *"mudah-mudahan kamu lulus dengan nilai baik ya, nak."* atau *"seandainya kamu mendapat ranking 1 di sekolah..."*

- Disesuaikan tingkat intelektualitas anak.
- Disesuaikan dengan usia perkembangan anak.
- Gunakanlah kata-kata positif dan ulangi berkali-kali. Sebaliknya, hindari menggunakan kata-kata negatif.
- Tidak menggunakan kata "harus" yang terkesan memaksa anak. Biarlah anak mengungkapkan idenya dan mengajaknya *me-review*.
- Hindari penggunaan kata-kata "tidak", "bukan", dan "jangan". Ingat, semakin dilarang, hal itu justru membuat si anak merasa penasaran dan bertanya-tanya dalam diri sehingga membuatnya ingin melakukannya lagi.

## 2. Memiliki Arti Tunggal

Bahasa yang jelas dan sederhana sangatlah penting. Hindari penggunaan kata-kata yang mempunyai arti ganda atau kata-kata yang tidak umum. Memberi perhatian pada anak saat berbicara akan sangat mendukung, tetapi jangan memfokuskan diri pada beberapa percakapan sekaligus. Pikiran bawah sadar menerima informasi apapun dalam bentuk mentah dan tidak dijabarkan lagi sehingga penggunaan kalimat sugesti sebaiknya hanya memiliki satu arti dan hindari penggunaan kiasan.

## 3. Sekarang

Pikiran bawah sadar mempunyai sikap kekanak-kanakan dan tergesa-gesa dalam menghadapi masalah. Pikiran bawah sadar selalu membutuhkan solusi "sekarang juga" tanpa melihat dampak solusi tersebut di masa mendatang. Untuk memudahkan penerimaan pikiran bawah sadar sebaiknya Anda awali kalimat sugesti dengan kalimat berikut ini.

- *"Mulai sekarang dan seterusnya..."*
- *"Kamu sudah..."*
- *"Kamu sedang..."*

Penggunaan kata-kata di atas ditujukan agar anak merasa bahwa dirinya sedang mewujudkan suatu proses penyelesaian masalah atau bahkan sudah menyelesaikannya.

#### 4. Menguntungkan

Sudah menjadi watak manusia untuk menguntungkan dirinya dan menghindari kerugian. Untuk itu kalimat sugesti harus membuat anak merasa diuntungkan. Kalimat sugesti yang membuat anak merasa diuntungkan contohnya sebagai berikut.

- *"Kamu anak hebat jika kamu berbicara jujur."* [**Kalau anak bicara jujur, orang tua dapat memberikan reward kepadanya sebagai wujud apresiasi.**]
- *"Jika kamu suka membagi makanmu di kelas, kamu pasti disukai teman-teman."*
- *"Kamu perlu bangga pada hasil yang kamu dapatkan."*

Kata 'hebat', 'bangga' dan 'disukai teman-teman' dapat dijadikan kalimat yang menguntungkan bagi anak.

#### 5. Berulang

Sugesti yang diterima berulang-ulang tentunya akan menghasilkan pengaruh yang lebih kuat pada diri anak.

#### 6. Bersifat Pribadi

Bahasa pikiran bawah sadar adalah bahasa yang menggunakan kata yang bersifat pribadi, bukan kalian, mereka, kami, atau kita. Gunakan nama Anda sendiri.

### D. PERHATIKAN PREFERENSI ANAK SAAT BERKOMUNIKASI

Pernahkah Anda duduk melamunkan peristiwa masa lalu dan kemudian menyelami bahwa lamunan tersebut ternyata ada yang memiliki warna, ada yang hitam putih, ada yang bergerak,



Tolong  
ada  
tuyuuul!!!

dan ada yang diam seperti foto. Kadang kala kita tiba-tiba teringat suatu peristiwa karena adanya suara seseorang yang mengiang di telinga kita, *"hei kamu bodoh!"* Pernahkah Anda telaah, bagaimana detail suara itu? Apakah berasal dari sebelah kanan atau kiri kepala Anda atau di tengah kepala? Apakah seperti suara Anda sendiri atau suara orang lain? Bagaimana nadanya, mencemooh atau memotivasi?

Pernahkan Anda membayangkan suatu saat Anda menakut-nakuti anak dengan mengatakan, *"awas, jangan ke kamar mandi sendirian, di situ banyak setannya..."* Nah, perkataan ini membuat anak ketika sudah agak besar dia takut ke kamar mandi sendirian atau takut jika pintu kamar mandinya ditutup. Contoh lainnya, ada seorang remaja yang didoktrin bahwa dia akan sakit jika tidak makan obat yang sudah disediakan mamanya. Dengan melakukan program ulang dalam pikiran bawah sadarnya, selama beberapa hari anak itu menjadi sangat ceria dan sehat (ternyata penyebab sebelumnya adalah perasaan orang tuanya yang cemas telah menular kepada diri anak).

Ada juga kasus lain, seorang anak diberitahu ibunya kalau dia akan selalu diikuti hantu dan tidak boleh tidur sendiri (padahal anaknya sudah besar). Setelah menangis semalaman karena ditinggal di *camp* sendirian, keesokan harinya dia mengatakan dan berteriak, *"aku mau camp lagi kalau ada, belum pernah camp seasyik ini dan aku sekarang sudah ga takut lagi, mama bohong, ga ada hantu kok..."*

Anda lihat bagaimana pengaruh sebuah perkataan yang tidak diikuti data dan fakta bukan? Sangat disayangkan si anak mempercayai begitu saja dan menjadi program yang permanen di dalam pikirannya. Selama ini anak itu membayangkan hantu yang selalu mengikutinya ketika ia berada di suatu tempat sendiri. Sekarang, gambar itu sudah berubah karena diberikan



pengalaman menarik yang mampu mengubah program ketakutannya. Sekali lagi sebagai orang tua yang baik, hindarilah memberikan perkataan yang negatif kepada anak. Oleh karena itu, pahami preferensi anak dalam berkomunikasi untuk membangun interaksi yang baik dan dalam hal melakukan pembelajaran.

## **E. MENGETAHUI KAPAN SAATNYA MELAKUKAN HIPNOSIS PADA ANAK**

Bagaimana caranya membuat anak, misalnya usia 1,5–4 tahun, yang sulit makan menjadi suka makan? Bagaimana caranya membuat anak yang sampai usia 7 atau 8 tahun masih juga "ngompol" saat tidur malam hari menjadi tidak "ngompolan"? Dengan pemahaman akan cara kerja pikiran, kita dapat dengan mudah memasukkan sugesti positif untuk membantu anak mengubah perilakunya. Caranya bagaimana? Kita harus tahu kapan gerbang bawah sadar terbuka secara alamiah dan pada saat itu kita harus segera memasukkan afirmasi positif, tentunya dengan pilihan kata yang cermat.

Waktu efektif melakukan hipnosis perlu dipahami karena dengan kita memahaminya maka kita akan dapat memasukkan sugesti di saat yang tepat. Kapan waktu yang efektif itu?

- Saat mengajak anak berdoa, suasana relaks, serta suara lirih sehingga tercipta ketenangan dan anak pun mudah terhipnosis.
- Saat anak bermain, anak biasanya fokus pada permainannya. Kondisi ini dapat Anda manfaatkan untuk menanamkan sugesti positif dan Anda juga tidak perlu sulit untuk menasihati anak saat kondisi anak bermain.
- Menggambar adalah media yang dapat digunakan untuk menghipnosis anak. Gunakan gambar sebagai awal masuk



melakukan hipnosis. Biarkan anak nyaman dengan menggambar sehingga anakpun tidak merasa orang tua seperti menggurunya.

- Sesaat sebelum bangun tidur kondisinya mirip seperti anak jelang tidur. Perhatikan ketika di pagi hari ia mulai terbangun, menggerak-gerakkan tubuhnya, dan ada gerakan bola mata. Di balik matanya yang terpejam, suntikkan sugesti yang Anda kehendaki.
- Anak yang sedang makan. Selain menikmati makanan (jika anak makan tidak dengan paksaan dan makan makanan yang disukai), ia juga menikmati suasana di sekitarnya. Saat inilah Anda memasukkan sugesti positif ke dalam pikirannya.
- Saat mendingkan anak menangis, masukkan sugesti ke dalam pikiran anak. Pasalnya, ketika anak menangis ia berada dalam keadaan "tersakiti". Namun, saat tangisan mereda, ia sedang menciptakan ketenangan dalam diri. Sembari menenangkan perasaan dan pikirannya, Anda dapat menghipnosis secara perlahan.
- Saat menggendong, dalam bentuk buaian, inilah waktu efektif yang dapat digunakan untuk menghipnosis anak. Anak berada dalam kondisi sangat tenang, mirip seperti ketika ia akan tertidur. Pikiran dan perasaannya juga berada dalam level terendah.
- Melalui nyanyian, Anda juga dapat menghipnosis anak. Ada banyak jenis nyanyian yang dapat digunakan untuk menghipnosis anak. Nyanyian yang lembut dan pelan dapat membuat anak terhipnosis dengan mudah. Anda juga bisa mengubah syair lagu yang familiar dengan kalimat yang menggugah semangat anak melakukan sesuatu atau meningkatkan rasa percaya dirinya.

- Mendongeng menjadi metode hipnosis yang juga efektif. Pilihlah cerita dongeng yang memiliki makna dan memotivasi. Anda juga bebas berkreasi menciptakan cerita menarik yang disajikan atraktif.

## **F. CARA MELAKUKAN PEMROGRAMAN PIKIRAN BAWAH SADAR ANAK**

Kita semua tahu bahwa manusia mempunyai dua macam bentuk pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar yang kapasitasnya jauh lebih besar dari pikiran sadar mempunyai fungsi yang jauh lebih kompleks. Semua fungsi organ tubuh kita diatur cara kerjanya dari pikiran bawah sadar. Selain itu, nilai-nilai yang kita pegang, sistem kepercayaan, dan keyakinan terhadap segala sesuatu juga disimpan di sini. Memori jangka panjang kita juga terdapat dalam pikiran bawah sadar.

Pernahkah Anda perhatikan seorang anak kecil yang akan tidur dan selalu mencari bonekanya atau selalu harus memegang jempol ibunya baru dapat tidur? Dari manakah pikiran ini muncul di dalam benaknya? Siapakah yang mengendalikannya? Itulah hasil kerja pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar mengendalikan hampir 90% pemikiran dan tindakan kita. Masih ingat cerita yang tadi diceritakan? Mengapa seorang anak takut tidur sendirian? Dari mana pengaruhnya sehingga anak itu memutuskan untuk takut? Semua didapat dari pengalaman, lingkungan, dan perkataan orang yang ada di sekelilingnya. Otak anak belum mampu membedakan mana yang imajinasi dan mana yang nyata. Peranan pikiran bawah sadar yang mengendalikan perilaku takutnya.

Program tersebut mengendap dalam bawah sadar dan akan terpicu keluar oleh suatu kejadian tertentu. Ada banyak

sekali program di dalam bawah sadar kita. Pernahkah Anda memerhatikan program seperti apa yang masuk dalam pikiran kita setiap harinya?

Pikiran bawah tidak dapat menolak apapun yang Anda masukkan melalui kelima pancaindera. Bahkan, hal-hal yang tidak Anda perhatikan secara sadar akan terekam dalam pikiran bawah sadar.

Perhatikanlah apa yang berulang kali Anda lakukan, ucapkan, dan pikirkan terhadap anak-anak. Itulah yang nantinya akan membentuk mereka. Dari bahan dasar ini mereka akan mengembangkan diri mereka melalui pergaulan dengan lingkungan. Program pikiran bawah sadar akan menentukan sukses tidaknya kehidupan seseorang. Dengan cara lain dapat dikatakan kehidupan yang dijalani seseorang adalah perwujudan dari program yang ada di bawah sadarnya dalam tingkat tertentu.

Hipnosis adalah salah satu cara yang sangat efektif untuk dapat menjangkau pikiran bawah sadar dengan cepat dan mudah. Perubahan perilaku selama ini cukup sulit dilakukan karena orang, pada umumnya, tidak mengerti cara masuk ke pikiran bawah sadar yang menyimpan berbagai "program" yang mengendalikan diri kita.

Dengan menggunakan bantuan hipnosis, seorang hipnotis atau hipnoterapis dapat dengan mudah masuk ke pikiran bawah sadar klien dan melakukan otak-atik "program". Akibatnya bisa bermacam-macam dan mungkin saja bermanfaat atau tidak bermanfaat. Contoh dari program bermanfaat adalah jika kita memberikan sugesti positif, misalnya *"mulai sekarang, jika kakak mau sekolah, kakak merasa senang karena kakak bertemu dengan teman-teman yang kakak sayangi, kakak dapat bermain bersama teman yang kakak sayangi."*

Adapun program yang tidak bermanfaat adalah sugesti negatif, misalnya jika orang tua menemukan nilai ulangan anak jauh dari harapan Anda dan Anda mengatakan, "*dasar anak goblok. Kamu selalu dapat nilai jelek. Dari dulu sampe sekarang nilaimu nggak pernah bagus. Heran ya... kok ada anak goblok seperti kamu?*" atau yang sederhana seperti ini, "*dek, jangan ke sana sendirian, banyak setannya.*" Modifikasi atau rekonstruksi program pikiran ini selanjutnya akan memengaruhi perilaku seseorang dan sebagai hasil akhir sudah tentu hidup orang juga akan berubah.

Apa yang Anda lakukan pada anak adalah satu bentuk hipnosis yang sangat dahsyat. Hipnosis yang Anda lakukan mampu menembus langsung ke pikiran bawah sadar anak melalui gerbang pikiran bawah sadar yang saat itu terbuka lebar akibat perasaan takut mendapat nilai jelek, takut setan, atau ketakutan yang tidak beralasan lainnya. Ini adalah hipnosis sederhana yang sangat efektif. Mengapa efektif? Karena kalimat yang Anda pilih sungguh merupakan afirmasi yang sangat ampuh. Coba Anda perhatikan kembali contoh-contoh kalimat perkataan di atas.

Sebaliknya bila kita tidak berhati-hati saat berbicara dengan anak, terutama dengan kata-kata yang kita gunakan maka secara sengaja maupun tidak, kita telah melakukan hipnosis yang efeknya akan sangat negatif.

Ada lima cara untuk masuk ke pikiran bawah sadar, yaitu sebagai berikut.

### **1. Repetisi**

Suatu informasi yang diulang-ulang cepat atau lambat bila kita tidak hati-hati dan sadar akan kita temui sebagi kebenaran. Repetisi dapat menembus filter mental yang ada dipikiran sadar yang berikutnya masuk pada pikiran bawah sadar. Ketika Anda

berkata baik sengaja atau tidak kepada diri Anda, pasangan hidup Anda, anak Anda, dan dilakukan pengulangan terus-menerus maka hal itu akan menjadi keyakinan baru. Contoh kata repetisi, *"kamu paling beda dibanding anak saya yang lain, sudah malas, susah diatur, nilai ujian jelek lagi.."* atau *"kamu anak yang dapat membanggakan orang tua..."*

## **2. Identifikasi Kelompok atau Keluarga**

Hal-hal yang dipercayai keluarga atau kelompok kita lambat laun akan masuk ke dalam diri dan berikutnya diadopsi sebagai *belief* kita. Bila kita masuk ke dalam suatu kelompok atau lingkungan maka nilai-nilai dari kelompok atau lingkungan tersebut akan masuk ke dalam pikiran bawah sadar. Misalnya, seorang anak yang bergaul di lingkungan konsumerisme maka secara tidak sadar nilai-nilai dari lingkungan tersebut akan masuk ke bawah sadar anak itu sehingga membuat perilakunya menjadi perilaku konsumtif. Contoh lainnya, ada kepercayaan bahwa makan kangkung menyebabkan ngantuk, empedu kambing membuat kuat tubuh, anak tikus sebagai obat kuat, dan lain-lain yang secara kedokteran tidak dapat dipertanggungjawabkan, serta angka 13 adalah angka sial.

## **3. Ide yang Disampaikan Figur yang Dipandang Memiliki Otoritas**

Hati-hati terhadap figur otoritas, seperti ulama, idola, dokter, pembicara publik atau siapa saja yang dipandang pakar. Apa yang disampaikan mereka cenderung masuk ke pikiran bawah sadar dan diterima sebagai kebenaran. Ketika dokter memvonis pasien sudah tidak mungkin dapat sembuh karena terlalu parah dan ketika pasien sedemikian percaya kepada dokter, obat apapun tidak bereaksi signifikan pada si sakit. Begitupun juga sebaliknya.

#### 4. Emosi yang Intens

Sebuah pengalaman yang dialami dengan emosi yang intens akan sangat mudah menjadi *belief* yang kuat. Contohnya, seorang anak yang senantiasa melihat ayah dan ibunya sering ribut dan bertengkar soal uang. Hal ini membuat anak akan percaya bahwa uang sebagai sumber keributan keluarga maka anak tersebut tumbuh dengan *belief* sesuatu yang menghambat dirinya di bidang finansial. Ketika kita mengalami suatu kejadian atau mendengarkan sebuah informasi dan pada saat yang sama emosi kita berkejang maka kejadian, pengalaman, dan informasi tersebut langsung masuk ke pikiran bawah sadar. Itulah mengapa kita lebih mudah mengingat suatu pengalaman atau informasi yang mengandung atau memunculkan emosi pada diri kita. Misalnya, seseorang yang trauma terhadap kecelakaan mobil sehingga ia tidak berani untuk berpergian seorang diri.

#### 5. Kondisi Alfa (Hipnosis)

Apa yang masuk dalam otak bawah sadar melalui sugesti akan diterima sepenuhnya sebagai suatu kebenaran. Hipnosis merupakan salah satu cara untuk menembus filter bawah sadar seseorang dan memasukkan sugesti-sugesti positif dengan mudah. Dengan memasuki pikiran bawah sadar, memungkinkan kita untuk mengendalikan kehidupan kita melalui teknik-teknik *subconscious reprogramming* (memprogram kembali pikiran bawah sadar), *accelerated learning* (mempercepat proses pembelajaran), pemecahan masalah dan pengambilan keputusan secara kreatif, maupun membangkitkan intuisi dan kreativitas.

\*\*\*