

# BAB 6

**APLIKASI HYPNOPARENTING**

**SEPUTAR PERMASALAHAN ANAK**

**YANG SERING TERJADI**



**A. MASALAH SEHARI-HARI**

## “Terlalu Lama Mengerjakan Sesuatu”

**LANGKAH 1****KENALI PENYEBABNYA**

Beberapa anak mengerjakan tugasnya terlalu lama (apakah itu mandi, makan, mengerjakan tugas sekolah, PR, dan lain-lain). Biasanya anak yang bertipe lama adalah karena kurangnya motivasi dan dorongan tentang pentingnya menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu. Bagi orang dewasa (guru maupun orang tua) yang melihatnya merasa ingin menegurnya dan terus menegur karena kelambatannya. Selain anak yang berkebutuhan khusus, bagi anak umumnya mengerjakan tugas mengikuti ritme teman-temannya atau ritme normal pada umumnya. Namun, jika dia masih juga lambat, terkadang orang dewasa tidak sabar lalu memberi label kepada si anak si pemalas, si lambat, atau si lelet. Hal ini membuat si anak memiliki keyakinan bahwa dirinya adalah anak yang lambat bergerak dan lambat bekerja sehingga pikiran bawah sadarnya memiliki program baru, yaitu *“aku adalah anak yang lambat bekerja...”*, dan akibatnya anak itu menjadi anak yang lambat dalam mengerjakan segala hal.

**LANGKAH 2****PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal berikut ini.

- Apa penyebab anak menjadi lama mengerjakan tugas?
- Apa yang Anda lakukan ketika anak lama mengerjakan tugas?

- Apa anak selalu lama dalam mengerjakan seluruh kegiatannya?
- Bagaimana reaksi anak dengan perkataan atau perlakuan Anda?



### LANGKAH 3

#### PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

Pilihan kata yang kita ucapkan akan membantu mengarahkan pikiran anak-anak. Kata-kata yang diterima anak, diterimanya dalam sebuah gambar dan ketika mereka membuat gambaran itu dalam pikirannya semakin jelas akan membuat anak berperilaku sesuai dengan yang kita ucapkan. Oleh karena itu, perlu dilakukan hal berikut ini.

- Perhatikan ucapan kita jika anak selalu lama mengerjakannya. Ingat hukum pikiran bawah sadar bahwa kalimat harus positif. Jadi, jika anak lama dalam mengerjakan tugas sekolah maupun pekerjaan rutinitas lainnya, berikan motivasi dan katakan, *"kakak semakin hari mama lihat semakin cepat mengerjakan tugasnya (mandi atau makan), kakak pandai yah dan jika sudah cepat sesuai dengan kebutuhan kakak, kakak mengerjakan tugasnya kayak gitu lagi yah..."*
- Ajak anak berimajinasi. Imajinasi harus merupakan proses yang menyenangkan dan memberi semangat, bukan yang melelahkan pikiran. Semakin kita sering mengimajinasikan keinginan kita, keinginan itu akan semakin menjadi bagian dari hidup dan akan semakin dekat kepada kenyataan. Ini dilakukan untuk memberikan keyakinan pada anak bahwa jika kita percaya dan mampu, pasti kita mampu lakukan walaupun orang lain tidak mempercayainya. Anda dapat melakukan permainan seperti berikut ini.



*Ajak anak Anda berdiri sambil memegang mainnya di hadapan sebuah garis. Putar mainannya ke belakang sejauh yang dia dapat lakukan. Jatuhkan mainannya ke bawah. Lalu, dia diminta untuk mengimajinasikan bahwa dia dapat melakukan yang lebih baik dan lebih jauh dari itu (ini untuk memberi keyakinan pada anak bahwa dia dapat melakukannya walaupun orang lain bilang anak itu tidak mampu). Bayangkan terus sampai dia merasakan bahwa tangannya jauh berputar ke belakang dan bahkan bisa 4 kali lebih jauh dari yang tadi. Berikan mainan kedua kepada anak, lalu minta ia memutar kembali tangannya ke belakang sejauh-jauhnya, jatuhkan mainan tersebut. Lihat titik awal dan titik akhir di mana kedua mainan itu. (Seharusnya titik kedua lebih jauh jatuhnya dibanding titik pertama).*

*Tujuan permainan ini untuk menunjukkan kepada anak Anda bagaimana imajinasi dapat membantunya mewujudkan hal-hal positif. Anak Anda akan dengan cepat memahami hubungan antara peningkatan prestasinya dalam permainan kecil ini dan tantangannya di masa depan. Sebuah kesuksesan dibangun di atas perasaan adanya kemampuan dan kekuatan untuk melakukannya.*

- **Afirmasi.** Minta anak mengucapkan kata-kata: "saya mengerjakan tugas dengan cepat, saya mandi cepat, saya makan cepat dan semua dapat saya lakukan dengan cepat menyesuaikan kecepatan yang normal." Dengan mengucapkan pernyataan ini berkali-kali selama beberapa menit, pikiran bawah sadarnya akan menggiring proses pencapaian hasil usahanya secara maksimal dengan lebih cepat, apalagi jika diikuti dengan visualisasi, atau gambaran dalam imajinasinya yang seolah-olah itu adalah sesuatu yang nyata.

# "Kecanduan Video Games"



## LANGKAH 1

### KENALI PENYEBABNYA

*Games* merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan untuk anak-anak karena mereka dapat menghilangkan kebosanan karena menjalani aktivitas yang dilalui. Namun, *games* seringkali membuat anak lupa akan waktu dan tugasnya sebagai seorang siswa. *Games* merupakan kegiatan nomor satu di setiap jam, menit, dan detik bagi anak-anak. Nah, kalau sudah kecanduan itu sudah berlebihan. Bermain *games* yang tidak dikelola dengan baik akan menyita waktu belajar sehingga anak menjadi lupa menjalani kewajibannya dan yang lebih ekstrem lagi adalah jika tidak ada pengarahan dari orang tua, *games* akan membawa pengaruh buruk bagi si anak.

Istilah kecanduan juga perlu dipahami bahwa kecanduan adalah sesuatu yang dilakukan berlebihan. Jika anak bermain dua jam sehari dan setiap hari, apakah itu sudah dibilang kecanduan? Tentu saja belum. Perhatikan juga dampak yang ditimbulkan dari perilaku anak bermain *games*. Jika dampaknya terlihat jelas dan merusak perilaku anak, baru orang tua perlu mewaspadai. Namun, jika anak hanya mengisi waktu dan menghilangkan kejenuhan saja, itu belum dikatakan sebagai kecanduan. Kecanduan bermain *games* disebabkan oleh banyak faktor. **Pertama**, orang tua tidak punya cukup waktu untuk merawat anak-anak mereka. Hal ini akan membuat anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *games* pada jam-jam di luar sekolah, tertidur di sekolah, sering melalaikan tugas, nilai di sekolah jelek, berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk main *games*, lebih memilih bermain *games* daripada bermain dengan teman lalu menjauhkan diri

dari kelompok sosialnya (klub atau kegiatan ekstrakurikuler). *Kedua*, anak merasa bahwa *games* dapat memenuhi keinginan mereka dibanding orang tua karena *games* dapat mereka atur, sedangkan orang tua tidak selalu memenuhi keinginan mereka. *Ketiga*, anak melarikan diri dari kecemasan dan kemarahan terhadap keadaannya saat ini. Akibatnya, anak-anak mencari kesenangan sendiri yang akhirnya membawa mereka kepada kecanduan *games* yang berlebihan. Dengan didukungnya teknologi dan fasilitas yang banyak ditemui, anak-anak dapat mengakses *games* yang mereka sukai.



## **LANGKAH 2 PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal berikut ini.

- Apakah tujuan anak bermain *games*? Apa sebagai pelarian dari sikap orang tua atau hanya menghilangkan kejenuhan?
- Apa sebab awal pertama anak bermain *games*?
- Bagaimana orang tua menyikapi anak yang bermain *games*?
- Apa anak sudah kecanduan *games*?
- Perubahan apa yang terjadi pada anak dengan *games* yang sering dimainkan?



## **LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING**

Lakukan proses *reframing*. *Reframing* adalah menjadikan kejadian apapun lebih bermakna tanpa perlu mengotak-atik kejadiannya. Ingat, bahwa makna dari komunikasi ada pada respon yang kita dapatkan. Di balik setiap perilaku pasti ada





maksud positif dan tidak kata gagal, yang ada hanyalah umpan balik. Lalu, bagaimana melakukan *reframing* terhadap anak yang kecanduan *games*?

Ada seorang anak yang kecanduan *games* sehingga ketika sudah bermain *games*, dia menjadi lupa waktu, tidak mau mandi, tidak mau makan, dan malas belajar. Simaklah kisah *hypnoparenting*-nya berikut ini.

*Terapis: "Games apa yang biasa anak Anda mainkan?"*

*Orang tua: "Wah, saya tidak perhatikan itu."*

*Terapis: "Apa makna positif dari anak Anda bermain games?"*

*Orang tua: "Hm... yah anak saya dapat melatih konsentrasinya, dia berlatih berjuang untuk mencapai level yang tinggi, dia semangat kalau main games, dia fokus, lebih memahami teknologi, dan belajar untuk peka (tergantung games yang dimainkan)."*

*Terapis: "Jelaskan itu pada anak Anda karena di balik setiap perilaku ada makna positifnya."*

*Orang tua: "Tapi bagaimana anak saya dapat berhenti main games?"*

*Terapis: "Berhenti? Kenapa harus berhenti kalau memang dampaknya positif dan selama itu tidak merugikan Anda."*

*Orang tua: "Iya sih, tapi dia jadi lupa waktu belajar."*

*Terapis: "Adakah proses belajar saat dia main games?"*

*Orang tua: "Ada, tapi bagaimana cara dia mengelola waktunya dengan baik?"*

*Terapis: "Oh kalau itu soal lain, Anda hanya perlu melakukan hal di bawah ini..."* **[Selanjutnya silakan Anda cermati proses penanganan selanjutnya di bawah ini.]**

Melakukan proses "*cracking*" seperti pada saat seorang *hacker* mengambil data orang lain. Mengapa ini penting?

Ya, sangat penting karena pasti Anda sebagai orang tua menginginkan anak Anda memiliki semangat menggebu-gebu sama seperti mereka main *games* bukan? Dari tinjauan *neuro linguistik programming*, ada suatu *tools* yang bernama meta program arah motivasi, yaitu bahwa manusia akan cenderung "mengejar kenikmatan/keuntungan" (*moving toward*) dan "menghindari kesulitan/kerugian" (*moving away*). Jadi, anak akan bermain *games* lebih lama dan melupakan belajar sehingga ketika waktunya belajar, otomatis akan memicu perasaan ingin menghindari itu. Sekaligus pada saat yang sama, akan muncul perasaan mendingan menghabiskan waktu main *games* daripada belajar (karena lebih nikmat).

Gunakan proses *dis-association*, yaitu kondisi di mana anak *ter-disassociate* (keluar dari kondisi sebenarnya) dari proses "perasaan main *games* yang sangat nyaman". *Disassociation* merupakan proses yang membuat suatu "perasaan kuat lekat" menjadi terasa "kendur" dan menjadi terasa lebih enteng. Jika kita dibuat masuk dalam proses *disassociation* dalam bermain *games*, belajar akan terasa sama nikmatnya dengan bermain *games*. Nah, lakukan hal berikut ini kepada anak Anda.

(Sambil anak Anda bermain *games*)... *"Kak, kakak luar biasa ya dapat menyelesaikan games ini sampai level terakhir. Hayo kak, kakak pasti mampu... semangat kak... kalau semangat kakak ini sama kayak kakak membaca buku, belajar, pasti kakak dapat nilai yang baik dan level tertinggi juga."*

(Saat anak tidak mau belajar)... *"Kak, coba kakak bayangkan saat ini kakak sedang bermain games, apa yang kakak rasakan?"* (Biarkan anak menjawab...) *"Wah, kakak rasakan semangatnya yah kak, terus rasakannn... biarkan semangat ini terus ada dalam diri kakak... sekarang kita ke sana"*

*yuk..." (Tempat anak harus belajar...) "Semangatnya gimana kalau main games..." (Biarkan anak memperagakannya...) "Bagus sekali, pegang bukunya, rasakan semangatnya... iya terus rasakan sampai kakak selesai membaca buku ini yah..."*

## "Anak Suka Membantah"



### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Hal pertama yang harus diketahui oleh orang tua adalah bahwa ternyata sikap membantah anak bukan murni terjadi karena kesalahannya. Banyak orang tua yang tidak memberikan kesempatan mengutarakan pendapat dan pikirannya. Tipe orang tua yang terlalu memaksakan kehendak anaknya itulah yang justru paling rawan untuk membentuk karakter anak-anak mereka sebagai tiruannya, yaitu memiliki sifat otoriter dan suka memaksa. Koreksi diri juga diperlukan para orang tua. Sadar atau tidak, terkadang orang tua juga memberikan argumen dan logika orang dewasa ketika berbicara dengan anak dan menuntut anak melakukan apa yang orang tua inginkan serta tidak memberi kesempatan anak memberikan pendapat tentang cita-citanya sendiri. Ya, ternyata anak-anakpun juga sangat ingin dimengerti, dihargai, dan dipahami perasaan dan pendapatnya. Adapun biasanya penyebab anak suka membantah adalah sebagai berikut.

- Bentuk anak mencari perhatian dari orang tua. Jika dia membantah dan orang tua menanggapi, dia berhasil mengambil perhatian orang tuanya
- Anak sedang menunjukkan jati dirinya bahwa dia sudah besar dan ingin pendapatnya dihargai secara personal.

- Anak sedang menunjukkan perasaannya. Jika orang tua menyuruh anak melakukan sesuatu sementara anak sedang asyik bermain, jelas saja anak menunjukkan reaksi membantah karena mereka marah kesenangannya diganggu atau diinterupsi.
- Anak menunjukkan kekuasaan sehingga terkadang anak mengeluarkan jurus maut (seperti menangis, merengek, cemberut, dan lain-lain) supaya orang tuanya "mengalah" dan mereka "berkuasa" karena berhasil membujuk orang tua melakukan apa yg mereka inginkan.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal berikut ini.

- Apa penyebab anak suka membantah?
- Dalam hal apa saja anak membantah?
- Bagaimana reaksi anak ketika anak membantah?
- Apa yang dilakukan anak terhadap reaksi membantahnya?
- Faktor dominan apa yang membuat anak selalu ingin membantah? Dapat dilihat dari keempat faktor di atas.



## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING

- Kesempatan bicara  
Perhatikan ketika anak mulai berbicara dengan Anda karena hal ini mengindikasikan bahwa Anda memberinya kesempatan untuk mengungkapkan ide dan pikirannya.
- Beri pilihan yang tidak di sukai  
Jika Anda menjumpai bahwa anak tetap ngotot membantah, berikanlah pilihan yang tidak disukainya. Misalnya, "*wah,*

*ternyata games lebih penting ya, daripada belajar? Ya sudah... sekarang pilih deh, mau nilai ulanganmu jelek karena tidak belajar atau mama cabut kabel komputernya?"* Dengan memberinya pilihan yang tidak disukai, ia akan berusaha untuk tidak membantah Anda karena ia tidak ingin melakukan atau mendapatkan apa yang tidak disukainya. Ini sering dikenal dengan nama *double binding*, yaitu anak diminta untuk memilih dari dua pilihan yang tersedia dan biasanya mereka fokus pada alternatif mana yang paling buruk daripada menemukan solusi menarik lainnya.

- Konsisten terhadap perkataan

Jadilah orang tua yang konsisten dan lakukan apa yang sudah Anda katakan kepadanya meskipun pilihan tersebut adalah tidak enak baginya. Jika Anda tidak melaksanakan apa yang diucapkan, dia akan menganggap Anda remeh.

- Ubah pola didik

Jangan menakut-nakuti anak Anda karena dapat mematikan sifat anak yang selalu ingin tahu. Orang tua perlu memberi jeda waktu kepada anak agar mencoba dan memacu kreativitasnya sendiri sehingga akhirnya anak dapat belajar sendiri akibat baik dan buruknya tentang segala sesuatu. Selain itu, juga terbiasa untuk berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu. Kurangi juga hal yang terkesan menyudutkan dan terlalu mendiktenya. Terkadang sebagai orang tua, kita perlu memberinya kesempatan kepada anak untuk memilih. Hal tersebut berguna untuk melatihnya bersikap mandiri dengan menyelesaikan masalahnya sendiri. Selain itu, jika anak berhasil mengatasi kesulitannya sendiri, dia akan merasa lebih berharga. Orang tua cukup memberikan motivasi atau rambu-rambu

ketika anak melakukan suatu sikap. Dengan demikian, ia akan berusaha untuk menampilkan yang terbaik.

- **Komunikasi**

Komunikasi adalah cara paling efektif untuk mengetahui alasan apa saja yang dapat menyebabkan anak membantah perkataan orang tua. Ketika orang tua membuka komunikasi lambat laun anak juga akan membuka diri untuk mengungkapkan penyebab dan alasan mereka mempertahankan pendapatnya. Dengan komunikasi, orang tua dan anak akhirnya dapat menemukan jalan keluarnya bersama-sama. Komunikasi dilakukan bukan pada saat anak membantah, tunggu dulu dan beri waktu anak untuk mengendalikan perasaannya. Setelah dalam kondisi tenang, barulah Anda bicarakan tentang perilaku anak dan alasan-alasan yang melatarbelakangi masalah ini.

- **Berikan sugesti melalui dongeng**

Kesibukan dan rutinitas sehari-hari kerap kali menjadi alasan orang tua untuk tidak mendongengkan si kecil. Ternyata dongeng adalah cara memberikan sugesti. Materi cerita tentunya harus mampu membangun karakter anak atau sesuai dengan karakter yang ingin kita tanamkan pada diri anak, yaitu tentang sikap menghargai orang lain supaya dengan adanya sikap menghargai orang lain. Melalui dongeng karakter inilah ia mulai dapat menemukan alasan-alasan perintah orang tua baik atau tidak, baik dikerjakan atau tujuan dari mereka membantah. Masukkan juga bahwa sebagai anak kita harus menghormati orang tua. Orang tua selalu memberikan yang terbaik bagi anaknya. Kalau perlu dapat juga dimasukkan tentang perasaan si anak dan penyebabnya membantah dan perasaan orang tua menghadapi perbantahan anaknya.

- *Hypnosleep*

Dalam *hypnosleep* kita menaikkan kesadaran seseorang dari kondisi anak tertidur pulas ke kondisi hipnotis (*trance*), kemudian sugesti diberikan pada saat kondisi hipnotis (*trance*), kita naikan kesadarannya, kemudian diberikan sugesti dan setelah itu anak ditidurkan lagi.

Adapun langkah-langkah dalam memberikan *hypnosleep* adalah sebagai berikut.

- Pertama kali Anda perlu memahami hukum bawah sadar yang sudah dijelaskan sebelumnya.
- Sebelum Anda melakukan *hypnosleep*, susunlah kalimat yang akan digunakan untuk memberikan sugesti. Kalimat yang digunakan pendek, singkat, dan jelas. Perhatikan juga pemakaian kata yang tepat. Intinya adalah mengatakan apa yang kita inginkan dengan kalimat positif. Hindari kalimat negatif (tidak, jangan, dan lain-lain).
- Skrip atau naskah sugesti sebaiknya dibacakan oleh orang tuanya. Lakukan setiap malam dan tidak boleh terputus sampai terlihat hasilnya.
- Cara mengetahui apakah anak sudah berada dalam kondisi teta dan siap dihipnosis atau disugesti adalah dengan cara mengamati jumlah tarikan napas anak. Setidaknya 6–8 tarikan napas per menit. Ini untuk menjamin bahwa subjek tertidur pulas. Selain itu, perhatikan bahwa otot-otot wajah sudah mulai relaks. Pastikan juga anak benar-benar dalam kondisi teta, Anda dapat menggoyang-goyang badan anak, dan panggil namanya dengan suara perlahan. Jika anak menjawab dengan jawaban yang sangat lemah atau bahkan hanya menganggukkan kepala ketika ditanya (untuk mengetahui apakah anak masih mendengar suara

orang tuanya), artinya ia sudah berada dalam kondisi teta dan siap diberikan sugesti.

- Dekati anak dengan lembut dan berikan sentuhan ringan, goyangkan sedikit sambil mengucapkan kalimat berikut dengan mantap disertai nada suara rendah dan datar, *"ini mama sayang. Kamu dengar mama ya, tapi tetap tutup mata..."*
- Bacakan sugesti yang telah anda susun 3 atau 4 kali untuk memastikan sampai ke bawah sadarnya. Bisikkan kalimat, *"Adi, mulai besok dan seterusnya, Adi menuruti kata-kata mama yah... dan jika adi sulit untuk melakukannya maka Adi dapat membicarakan semua yang mama perintahkan itu secara baik-baik."*
- Lalu tutup dengan kalimat berikut, *"kalau mama berhenti bicara maka kamu akan kembali tidur nyenyak seperti tadi. Kamu tidak akan mengingat apa yang baru mama sampaikan, tapi kamu merasakan suatu perubahan dalam dirimu ketika bangun esok pagi dengan sangat segar. Sekarang tidurlah kembali dengan sangat nyenyak..."*
- Di samping sugesti yang diberikan lingkungan juga perlu diubah untuk membantu perubahan anak serta memfasilitasi perubahan anak. Lingkungan di sini termasuk sikap ayah, ibu, pengasuh, serta misalnya anak suka berkata kasar (contoh: "goblok!"). Ciptakan lingkungan yang tidak ada lagi kata-kata kasar tersebut terucap. Lingkungan harus sama dengan apa yang disugestikan kepada anak. Ciptakan lingkungan yang saling menghargai dan mengurangi perbantahan antara anggota keluarga dengan membicarakan semua secara baik-baik (boleh berdebat dan saling berbantahan, tetapi dilakukan dalam suasana yang harmonis dan komunikasi yang baik).





- Ketika ia mulai menunjukkan perubahan, pelihara perubahan itu dengan tidak menanggapi perubahannya secara ekstrem, misalnya, *"kok tumben ya sekarang ngomongnya baik?"* atau kata-kata semacam itu. Sekali Anda mengatakan hal tersebut maka rusaklah program yang sudah Anda tanamkan dalam pikiran bawah sadar anak dan kemudian otak bawah sadar anak akan berproses, *"oh... berarti saya sebenarnya ngomongnya gak baik yah..."*

## "Menghisap Jempol"



### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Kebiasaan mengisap jempol dianggap normal pada bayi dan anak-anak sebagai kesenangan atau aktivitas yang menghibur, terutama ketika anak lapar atau lelah. Namun, jika anak masih mengisap jempol hingga usia 4–6 tahun akan berefek negatif. Bagaimana cara menghentikan kebiasaan mengisap jempol anak?

Kebiasaan mengisap jempol akan mencapai puncaknya ketika anak berusia antara 18–20 bulan dan biasanya menghilang ketika anak mulai berkembang dan dewasa. Namun, kebiasaan mengisap jempol yang melampaui usia 4–6 tahun dapat menyebabkan beberapa kondisi yang tidak normal pada rongga mulut, seperti maloklusi gigi atau deformasi dari jaringan tulang jempol.

Kebiasaan menghisap jempol yang berlebihan dan terus-menerus pada anak dapat merupakan indikasi dari beberapa masalah emosional. Kebiasaan mengisap jempol dapat memiliki

dampak besar pada kesehatan mulut anak setelah usia 5 tahun. Oleh karena itu, sebaiknya dapat menghentikan anak untuk tidak melakukan kebiasaan itu lagi ketika sekitar usia 3 tahun. Gigi depan atas dapat terdorong ke depan dan gigi depan bawah terdorong ke belakang oleh karena kebiasaan tersebut.

Mengisap jempol mungkin dapat menyenangkan dan menenangkan untuk anak-anak. Namun, kebiasaan tersebut jika dilakukan secara terus-menerus akhirnya dapat mengganggu atau menyebabkan masalah pada rongga mulut.



## **LANGKAH 2 PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Ketahui sejak kapan anak menghisap jempol?
- Setiap menghisap jempol, perhatikan apa yang sedang dilakukan, dipikirkan, atau dirasakan anak?
- Apa yang Anda lakukan saat anak menghisap jempolnya?
- Bagaimana reaksi anak ketika Anda menegurnya?



## **LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING**

- Berikan pujian saat anak tidak melakukannya.
- Terkadang ada anak yang menghisap jempol karena mencari perhatian orang tua saja. Untuk kasus seperti ini, sebaiknya tidak perlu ditegur.
- Jika kecemasan merupakan alasan anak mempunyai kebiasaan mengisap jempol, temukan cara lain yang dapat menawarkan kenyamanan dan menenangkan kecemasan anak. Alihkan kecemasan anak ke hal-hal yang lebih positif.
- Menggunakan teknik *puppet mystery*. Teknik yang



dilakukan dengan bermain bersama boneka jari. Intinya adalah jika kita menggunakan figur yang disukai anak dimasukkan ke jari yang biasa dihisap, dia tidak akan menyakiti figur yang dia sayangi. Untuk melakukan hal ini, orang tua perlu membuat boneka yang sesuai dengan kesukaan anak menggunakan kain flanel. Kemudian pasang boneka jari yang disukai anak (misalnya boneka kesayangannya yang bernama Sinta). Nah, minta anak untuk berkomunikasi dengan boneka itu atau jika dia tidak mampu melakukannya. Cobalah bimbing anak untuk melakukan komunikasi, *"Sinta, kamu cantik... rambutmu panjang... dan aku sayang sama kamu... kamu laper yah... nih aku kasih kamu makan, mau? Nyam... nyam... pasti enak yah... kamu suka sakit yah? Kalau kamu sakit, aku obatin supaya kamu sembuh. Aku akan jaga dan menyayangimu. Maafin aku yah kalau aku suka menyakiti kamu... aku janji deh, aku gak akan lagi menyakitimu karena aku sayang kamu..."*

## B. PERILAKU NEGATIF

### "Marah Saat Permintannya Tidak Diturutin"



#### LANGKAH 1 KENALI PENYEBABNYA

Berbagai masalah anak yang terjadi juga dapat disebabkan karena anak terlalu dimanja dalam setiap kegiatannya. Apapun yang kita lakukan akan memberikan efek yang sangat berarti

bagi pertumbuhan anak di zaman modern ini. Anak yang selalu dimanja merupakan anak yang selalu harus dituruti kemauannya tanpa memedulikan kondisi dan situasi yang ada di sekelilingnya. Contohnya, anak kita minta dibelikan sepeda seperti milik temannya, besoknya memohon lagi untuk dibelikan mobil-mobilan, dan setiap kali habis melihat iklan makanan atau minuman di televisi, dia selalu ingin memilikinya juga. Jelas, perilaku seperti ini tidak baik bagi anak. Jika segala kehendaknya dituruti, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang konsumtif, manja, dan tidak mengerti azas prioritas. Dengan begitu anak akan selalu mengancam jika tidak diberikan ataupun dapat melakukan hal yang selalu membuat orang tua pada akhirnya memberikannya.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Apakah anak memang membutuhkannya sehingga dia marah karena orang tuanya tidak memahaminya?
- Apakah anak Anda konsumtif sehingga ingin memiliki yang dimiliki orang lain?
- Apakah orang tua sudah terbiasa memberikan apa yang diinginkan anaknya?
- Apakah nangis dan marah adalah senjatanya untuk mendapatkan yang dia inginkan?



## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

- Jelaskan kepada mereka alasan Anda membeli sesuatu benda. Katakan kepada mereka, barang tersebut memang

diperlukan bukan karena anak ingin pamer dan menyaingi tetangga atau teman yang memiliki barang tersebut sebelumnya. Apapun dapat dikatakan, sebagai orang tua yang bijak jangan takut untuk membicarakan mengenai uang. Bila Anda tidak mampu membelikan barang permintaannya, katakan dengan terus terang.

- Lakukan kegiatan yang melibatkan seluruh keluarga semisal naik sepeda, jalan pagi, main tenis atau *scrabble*. Lakukan kegiatan yang menggunakan pikiran dan semangat, tanpa perlu mengeluarkan biaya yang besar.
- Tidak ada angka yang tepat berapa jumlah yang harus diberikan, tetapi tujuannya adalah untuk tidak memenuhi segala sesuatu yang diinginkan oleh anak serta membuat anak mengerti bahwa mereka dapat menggunakan uang sakunya sendiri untuk membeli segala sesuatu yang diinginkannya. Hal ini membuat mereka mengerti bahwa benda tertentu mahal harganya dan tidak sanggup untuk mereka beli dan yang pasti mereka menjadi lebih dapat menghargai uang.
- Cinta orang tua kepada anak tidak harus dengan benda, bukan berarti tidak harus memberi benda tetapi memberikan benda pada saat membutuhkan dan berguna untuk anak. Yakinkan mereka bahwa orang tua mencintai dan menyayangi anak bukan karena materi, tetapi perhatian waktu dan kasih sayang. Itulah yang terpenting.
- Teknik yang dapat digunakan adalah yang umum dikenal dengan bermain peran (*role play*). Anak dibebaskan untuk bercerita maupun berpendapat yang pada akhirnya akan ada solusi dalam masalah yang sedang dihadapi anak. Peran (*role*) dapat diartikan sebagai cara seseorang berperilaku dalam posisi dan situasi tertentu. Bermain peran yang

saya maksud di sini adalah antara seorang anak dengan tokoh yang dekat dengannya lalu memunculkan perasaan-perasaan tertentu mapun kebiasaan buruk seorang anak. Anak diminta untuk menjadi orang tua (peran 1) sementara boneka atau mainan anak diletakkan di sebrang anak dan menjadi diri anak itu (peran2). Saat anak berubah peran, anak diminta berpindah posisi duduknya. Berikut ini teknik yang dapat Anda pelajari.

**Peran 2:** "Mama, aku mau mobil-mobilan seperti punya temenku..."

**Peran 1:** "Buat apa? Kan kamu sudah punya banyak..."

**Peran 2:** "Iya, tapi mama... aku pengen yang itu, pokoknya aku pengeennnnnn..."

**Peran 1:** "Pengen ya? Hmmm... ya udah boleh."

**Peran 2:** "Boleh? Ih, mama baik deh."

**Peran 1:** "Maksudnya boleh, tapi gak sekarang, mama lagi gak ada uang."

**Peran 2:** "Arrgghhhh... mama jahaat, gak jadi baikkk."

**Peran 1:** "Mama baik, tapi jahat... mama jahat, tapi baik... jadi mama baik apa jahat, dek?"

**Peran 2:** "Haduh mama... aku mesti gimana supaya mama mau beliin aku mobil itu?"

**Peran 1:** "Emang untuk apa sih mobilnya? Uangnya sayang, kan kasihan mama dong..."

**Peran 2:** "Iya sih, tapi aku pengen, gimana ma? (intonasi anak sudah mulai turun)"

**Peran 1:** "Hmmm... eh, kita tanya sama bu guru yuk."

Ada peran 3 (orang tua, tetapi berperan sebagai ibu guru)

**Peran 1:** "Bu guru, ini anak saya mau beli mobil, tapi saya belum ada uangnya, gimana?"





**Peran 3:** "Berapa harga mobilnya? Dengan harga mobil segitu, kamu beli barang lain yang menurutmu berguna kan? Apa yang kamu butuhkan selain mobil?"

**Peran 2:** "Sepatuku udah butut!"

**Peran 3:** "Bagaimana cara kamu dapat uang untuk membeli sepatumu?"

**Peran 2:** "Menabung dengan mengumpulkan uang jajan terus dibeliin sepatu. Kalau mobil, nanti gak lama bisa rusak, lagian aku lebih butuh sepatu."

**Peran 3:** "Ya udah, berarti kamu sekarang mulai menabung untuk mencapai keinginan kamu beli ya..."

**Peran 1 + 2:** "Terima kasih ya bu guru..."

## C. MASALAH MALAM HARI

### *"Takut Tidur Sendiri"*



#### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Ketika anak Anda masih bayi, mungkin Anda tidak akan mengalami kesulitan untuk tidur karena rasa takut gelap pada malam hari. Hal ini disebabkan Anda selalu menjaganya pada setiap malam sehingga mereka tidak akan merasa takut saat siang atau malam hari. Namun, ketika anak-anak mulai beranjak balita, pasti akan ada saatnya untuk mengajarkan mereka untuk berani tidur di kamarnya sendiri. Ketika tiba waktunya untuk tidur sendiri, balita cenderung akan mengalami kesulitan untuk tidur sendiri pada malam hari. Tak jarang waktu tidur malam menjadi sangat menakutkan untuk mereka. Gelapnya malam akan berubah menjadi sangat menakutkan bagi balita

berusia empat tahun. Hal ini disebabkan adanya peningkatan daya kognitif pada otak dan juga tingkat imajinasi yang tinggi. Keengganan anak untuk tidur sendiri biasanya dipengaruhi oleh rasa takut, tidak nyaman, dan juga kebiasaan tidur si anak. Rasa takut tidur sendiri dapat dipengaruhi oleh ketakutan akan gelap atau terpisah dari orang tua. Namun, mengingat usia anak bunda yang telah berusia 13 tahun maka ketakutan akan gelap tidak lagi umum dimiliki oleh anak seusianya. Ketakutan lain yang biasanya berkaitan dengan keengganan tidur sendiri adalah harus berpisah sementara dengan orang tua.



## **LANGKAH 2 PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Cobalah untuk mengevaluasi apakah anak menunjukkan tanda-tanda bahwa selain tidur pun ia cenderung tidak mau berpisah dari orang tua atau tampak takut berinteraksi dengan lingkungan.
- Apakah kamarnya sudah memberikan kenyamanan baginya?
- Apakah orang tua sudah melatihnya tidur sendiri atau membuat anak harus tidur di dekatnya?
- Apa sebab anak menjadi takut untuk tidur sendiri?



## **LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING**

- Bangunlah hubungan yang aman dan hangat antara anak dan orang tua. Jalin komunikasi dan bentuk rasa percaya lewat tindakan serta ucapan. Dengan adanya rasa percaya akan menimbulkan rasa aman dalam diri anak.

- Berikan rasa nyaman bahwa dia selalu ditemani hanya saja di kamar yang berbeda. Memberikan benda untuk teman tidur dapat menjadi salah satu pilihan.
- Untuk membuat anak nyaman dengan kamarnya, bantu ia mendekorasi kamarnya tau menciptakan suasana nyaman yang mirip dengan kamar orang tuanya.
- Nyalakan lampu jika kondisi yang gelap gulita adalah masalahnya.
- Proses latihan yang konsisten. Jika saat ini anak belum dilatih dengan konsisten, sangat mungkin ia tidak dapat melakukannya karena hal tersebut.
- Untuk anak yang sulit tidur nyenyak dapat dilakukan hal-hal seperti di bawah ini.

**"Anak diminta untuk menjaga boneka atau mainan kesayangannya..."**

*"Anggie, si bolbol (nama mainan) gak mau tidur kalau Anggie gak tidur. (Sebagai alternatif orang tua dapat bermain peran menjadi si bolbol yang tidak dapat tidur karena anggie tidak tidur). Dia capek dan butuh istirahat. Temani yah... Si bolbol minta dilindungi dari kegelapan malam. (Hal ini akan membuat anak Anda dapat merasa lebih hebat sehingga harus melindungi bonekanya tersebut). Tugas Anggie malam ini adalah menjaga si bolbol agar tetap aman dan nyaman."* Ucapan ini akan membuat anak Anda dapat tidur lebih nyenyak karena mereka merasa aman dan terlindungi.

- Jika anak takut karena ada setan, hantu, dan sejenisnya yang membuatnya tidak berani tidur sendiri, lakukan dengan cara mengedit submodalitas. Submodalitas berarti bawahan atau turunan dari modalitas. Kalau modalitas terdiri dari visual, auditori, kinestetik, olfaktori dan gustatori, maka



untuk setiap modalitas tersebut ada turunannya yang lebih menggambarkan secara detail karakteristik dari modalitas tersebut. Submodalitas untuk visual antara lain gambaran yang muncul berwarna atau hitam putih, terang atau gelap, dekat atau jauh, ukuran gambar yang muncul apakah besar memenuhi seluruh lapang pandang atau berukuran tertentu yang lebih kecil, fokus atau buram, adakah bingkainya atau tidak, apakah berupa gambaran diam seperti lukisan atau berupa film yang bergerak, serta apakah kamu melihat diri kamu di dalam gambar itu atau tidak. Mari kita membuat contoh, *"sekarang bayangkan dengan sungguh-sungguh tentang liburan terakhir kamu yang menyenangkan... hmmm, dapat? Adakah gambaran yang muncul dalam pikiran kamu? Apakah gambar itu berwarna atau hitam putih? Terang atau gelap? Bagaimana ukuran gambarnya? Besar atau kecil? Letak gambar itu dekat atau jauh? Apakah gambarnya fokus atau buram? Berupa gambar diam atau film yang bergerak?"* Misal anak yang tidur sendiri tidak berani karena takut setan di dalam kamarnya maka lakukan instruksi di bawah ini.

*"Coba kamu bayangkan bagaimana gambaran setan di pikiranmu. Sekarang ubah gambar setan menjadi gambar yang lucu deh (spongebob squarepants), buat warnanya menjadi hitam putih, ukurannya menjadi setengah kali lebih kecil dari sebelumnya, dan buat gambar itu menjadi agak buram. Perhatikan perasaan kamu yang timbul bersamaan dengan perubahan gambar itu."*

Jika masih muncul, lakukan ini bersama dengan anak (Anda juga terlibat).

*"Di mana saja adanya setan itu? Berapa banyak? Bentuknya seperti apa? Nah, supaya setannya hilang, mau kita apain yah?" Anak menjawab, "masukkan karung terus di bom." Orang tua kemudian berkata, "ya udah kita masukin karungnya yuk, terus kita bom. BOOOMMM! Wah, setannya pada hancur. Yuk kita lakukan sekali lagi sampai mereka tidak terlihat lagi... BOOOMMM! Sekarang semua sudah hancur. Buat semua bayangan imajinasimu menjadi hitam putih dan buram, kecilkan suaranya kalau kamu mendengar suara dan perkecil terus gambarnya sampai tidak terlihat lagi, buang... buang... buang..."*

#### D. MASALAH KESEHATAN DAN KEBERSIHAN

### *"Menolak Minum Obat"*



#### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Salah satu pertengkaran soal kesehatan yang paling sering dialami antara orang tua dan anak adalah minum obat. Bayi Anda memuntahkan kembali cairan obatnya, sementara kakaknya suka mengatupkan mulutnya atau malah mendebat. Anak-anak akan bertempur "sampai titik darah penghabisan". Nah, bagaimana triknya agar mau minum obat sambil mengerti bahwa itu demi kesembuhannya?

Mengapa anak-anak menolak obat? Mungkin karena rasa obat memang tidak enak, bahkan jika sudah ditambahkan rasa yang biasanya disukai anak-anak, entah stroberi atau jeruk. Dan juga, karena menurut anak yang sakit, segalanya terasa seperti

perintah, permintaan, dan gangguan. Namun, terkadang ada hal yang penting dilupakan bahwa sering kali program bawah sadar seseorang membuat si anak tidak mau minum obat. Anak berpikir obat itu pahit atau obat itu untuk orang sakit (dan aku tidak mau sakit, aku tidak mau merasakan pahit) sehingga lidahnya menolak. Anak yang sakit sudah berada dalam keadaan emosional dan regresi. Ini dapat melahirkan penolakan pada apapun yang disarankan.



## **LANGKAH 2 PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Obat seperti apa yang anak sulit untuk meminumnya?
- Apa penyebab anak sulit minum obat?
- Bagaimana pola kebiasaan sakit anak?
- Apa yang sering Anda lakukan dan katakan pada saat anak sakit?
- Bagaimana sikap Anda pada saat anak sakit?



## **LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING**

- Kita sering dibuat risau ketika anak sakit. Tidak hanya karena penyakitnya saja, tetapi juga karena harus minum obat, padahal dokter meresepkan antibiotik yang harus diminum sampai habis. Untuk hal ini, gunakan teknik berkomunikasi dengan tubuh. Sering kali penyakit datang karena sebagai tanda bahwa kita tidak memerhatikan bagian tubuh itu. Ajar anak untuk berterima kasih kepada bagian tubuh yang sakit, lakukan dengan mengusap-ngusap dengan kasih sayang, lalu minta maaf kalau selama ini



dia kurang memerhatikannya, terakhir minta anak untuk bersyukur dan menerima sakitnya itu. Cara ini sederhana, tetapi sangat ampuh karena sering dipraktikkan oleh hampir semua orang tua.

- Jika anak sudah trauma dengan obat karena pernah ada kejadian sehingga menimbulkan jangkam emosi negatif (asosiasi dengan perasaan tidak enak), hindari menyebutkan kata "obat" di depannya. Walaupun dia belum tahu apa itu artinya "obat". Di pikiran bawah sadarnya dia memahami bahwa obat adalah sesuatu yang tidak enak, tetapi harus dia makan. Jadi, obat dapat diterjemahkan sebagai sirup enak yang akan menyehatkan badan. Itu dinamakan *anchoring*. Jika anak yang sudah lebih besar dapat dilakukan hipnosis seperti orang dewasa, misalnya untuk anak di bawah 10 tahun, dapat ditanyakan minuman kesukaannya, lalu si anak menjawab jeruk atau *soft drink*, minta anak membayangkan bagaimana rasanya, perbesar rasanya di dalam mulut anak (sampai anak mengecap ngecap seolah merasakan rasanya), bayangkan terus bentuknya, setelah itu baru masukkan obat ke dalam mulutnya, sambil terus disugesti tentang rasa jeruk tadi.

*"Wah, enak sekali ya dek jeruknya, asem, mama juga makan tadi jeruknya, manis banget yah, besok adek makan lagi jeruknya ya biar sehat."*

Nah, ada salah satu pengalaman dalam melakukan hipnosis terhadap seorang remaja berusia 18 tahun dan tidak suka sama sekali yang namanya obat karena rasanya pahit. Suatu saat dia harus minum obat, karena klinik di dekat rumahnya tutup, lalu saya dipanggil untuk melakukan hipnosis kepada remaja itu. Saya hanya katakan seperti tadi, *"makanan apa yang kamu sukai?"* Dia menjawab,

"spageti". Saya bertanya, *"bagaimana rasanya?"* Dia menjawab, *"hmmm enak banget bunda, bunda mau?"* Saya menjawab, *"wah asyiknya, bagi donk, rasanya apa?"* Dia menjawab, *"rasanya asem kecut, pedes, hmmm enak banget..."* Lalu saya menjawab, *"oooo gitu yah.."* (sambil memasukkan tablet ke dalam mulutnya, lalu saya terkejut karena tablet itu dikunyahnya). Lalu saya tanyakan, *"apa rasanya sekarang?"* Dan dia menjawab, *"enak sekali hmmm enakkk... spagetinya"* (ternyata rasanya masih sama dengan spageti). Lalu saya menguncinya dengan memberi sugesti, *"mulai sekarang dan seterusnya, obat apapun terasa seperti spageti dan rasanya asam, manis, dan pedas."*

- Untuk menghindari perdebatan dan pertengkaran, akui perasaan anak Anda. Anda dapat mengatakan, *"ok, gak apa-apa kalau kamu tidak ingin minum obat ini sekarang, tetapi setelah kamu meminumnya, kamu akan segera merasa lebih sehat."* Kemudian berikan pilihan untuk membuat obat itu lebih mudah ditelan dan menyenangkan.
- Untuk anak yang senang bermain dengan logika, Anda dapat menjelaskannya mengenai bagaimana cara kerja obat. Anda dapat menjelaskannya dengan mengatakan, *"obat ini akan membantumu merasa lebih baik supaya kamu dapat segera kembali bermain di taman."* Anda juga dapat menjelaskan apa yang dapat dicapai oleh obat, *"tadi malam kamu tidak terbangun sama sekali. Nah itu karena obat sudah mengambil rasa sakitmu."*
- Beri obat pada waktu dan tempat yang sama. Ini membantu menciptakan titik tertentu di rumah Anda untuk memberi obat dan menciptakan rutinitas. Agar bisa sesuai jadwal, tempelkan daftarnya di pintu kulkas atau pintu kamar anak

Anda. Setiap kali selesai minum obat, mintalah anak Anda untuk mencoretinya atau menempelkan stiker di daftar tersebut.

- Berikan pilihan kapan pun Anda mau. Minum obat adalah hal yang tidak boleh dinegosiasikan, tetapi hal-hal lainnya masih mungkin. Bahkan, pilihan paling sederhana akan memuaskan kebutuhan anak yaitu rasa kontrol terhadap keadaan dan tubuhnya. Berikan dua pilihan sederhana seperti, "*apakah kamu ingin minum obatnya sebelum berpakaian atau setelahnya?*" atau "*setelah minum obat kamu mau jus apel, jeruk atau anggur?*"

## "Selalu Sakit-sakitan"



### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Tubuh kita sering mengomunikasikan sesuatu pada kita, tetapi kita tidak tahu. Alam bawah sadar kita mengirimkan pesan dalam rupa rasa sakit, tetapi kita obati rasa sakit tersebut dan kita "paksa" untuk hilangkan rasa sakit itu dengan berbagai obat. Dalam alam bawah sadar, rasa sakit muncul karena berawal dari rasa marah yang belum terselesaikan, tetapi kita "save" di ulu hati. Rasa benci yang 'disimpan" di pencernaan. Karena kita tidak atau belum pernah belajar cara alam bawah sadar berkomunikasi dengan kita, ya biasanya kita akan bingung ketika mengalami sebuah rasa yang tidak nyaman dalam diri.

Biasanya kalau ada orang sakit gigi, dia memakan *ponstan* sebagai *pain killer*. Nah, padahal itu adalah alarm tubuh yang menandai terjadinya bahaya yang harus kita atasi. Namun, karena mengonsumsi *pain killer*, berarti secara sengaja Anda

sedang membunuh dan mematikan alarm dalam tubuh Anda. Oleh karenanya, setiap sakit apapun diterima sebagai suatu tanda yang diberikan tubuh supaya kita berkomunikasi dengan alam bawah sadar. Jika Anda menyadari itu, ketika setiap sakit itu datang, Anda perlu introspeksi ke dalam diri dan bertanya ke dalam diri maksud alam bawah sadar kita dengan adanya sakit tersebut. Ini akan sangat membantu penyembuhan dari dalam diri daripada kita mencari penyebab rasa sakit yang dialami tersebut di luar diri kita. Alam bawah sadar manusia sangat jenius, sangat pandai, sangat pintar, sangat kreatif.

Saya memahami tentang ilmu dan pemahaman sakit penyakit melalui komunikasi alam bawah sadar sejak tahun 2009 melalui guru saya, Syaiful Bachri, dan luar biasa hasilnya. Saya penderita asma akut sejak kecil dan sudah berobat ke mana-mana, bahkan saya hampir meninggal dibuatnya. Sebelum saya memahami ini, setiap tanggal 20 dan selama belasan tahun, saya selalu sakit batuk dan itu rutin. Sungguh tidak nyaman rasanya. Menurut dokter, asma itu tidak dapat disembuhkan. Iya, tidak dapat disembuhkan jika Anda memercayai itu. Perlu Anda ketahui, dari tahun 2009, saya benar-benar bebas dan tidak satu kali pun saya sakit bahkan asma kambuh. Jadi, saat ini saya dapat mengatakan "selamat tinggal asma, selamat datang sehat". Saya percaya Anda pasti mau dan mau anak Anda juga sehat bukan? Jadi, kuncinya adalah berkomunikasi dengan alam bawah sadar tentang penyakit dan jangan percaya kata orang lain sekali pun itu dokter karena mereka hanya dapat melemahkan kekuatan tubuh Anda ketika Anda memercayainya. Kunci kesembuhan ada di dalam diri Anda. Teknik yang akan saya bagikan nanti dapat Anda lakukan kepada anak Anda juga kepada diri Anda sendiri.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Penyakit apa yang sering Anak derita?
- Bagaimana sikap anda terhadap anak yang sakit-sakitan?
- Bagaimana respon anak setiap kali dia sakit?
- Apa yang orang tua dan anak lakukan saat anak sakit?



## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING

- Mencari makna positif dan berkomunikasi.
- Anda dapat mengajarkan anak untuk bertanya dan masuk ke dalam dirinya. *"Coba adek tanyakan, kenapa adek sering pusing? Dan apa jawabnya kepala adek?"* Adek pun menjawab, *"soalnya adek banyak main di depan komputer, ma... dan adek harus banyak istirahat."*
- Biasanya sakit itu karena *warning* dalam tubuh kita yang mengharuskan kita melakukan sesuatu. Ajak anak untuk melakukan perbincangan dalam diri anak. Caranya adalah (misalnya dia sakit batuk) coba kamu menjadi paru-paru (sambil memberikan edukasi ke anak di mana dan bagaimana bentuk paru-paru). Sekarang lihat sekitarmu, rasakan banyak riak dan paru-parumu sempit. Coba kamu tanya ke teman-temanmu di dalam tubuhmu. (Anak bertanya dipandu orang tua), *"teman-teman, apa yang yang membuat saya jadi sakit banget di dalam sini?"* Orang tua bertanya, *"lalu, apa jawab mereka?"* Si Anak menjawab, *"mereka bilang Adi suka makan ciki padahal kan ciki gak boleh dan Adi suka beli ciki tanpa mama tahu..."* (orang tua memandu Adi untuk berterima kasih

dan minta maaf sama paru-paru), *"paru-paru dan teman-teman, maafin Adi yah, terima kasih Adi sakit... jadi Adi tahu bahwa Adi gak boleh makan ciki lagi. Adi janji gak akan ulangi lagi, apalagi kalau mama ga ijinin. Maafin Adi yah..."*

- Sentuh dengan telunjuk dan jari tengah pada bagian tubuh yang sedang dirasa sakit. Jari telunjuk dan jari tengah itu adalah energi positif dan negatif. Begitu disentuh ke tubuh akan menjadi netral sehingga dapat mengeluarkan energi yang tidak bagus dari dalam. Minta anak untuk bernapas lebih perlahan, lalu katakan maaf kepada bagian tubuh yang sakit. Ini sedikit berbeda dengan teknik di atas karena kita hanya perlu berkomunikasi dengan bagian tubuh yang sakit.

**[Katakan maaf pada bagian tubuh yang dirasa sakit dan yang Anda sentuh dengan jari telunjuk serta jari tengah tadi. Sampaikan dengan sungguh-sungguh. Boleh diucapkan, boleh dalam hati. Katakan maaf, karena selama ini kita tidak memahami apa maksud pesan yang ingin disampaikan oleh alam bawah sadar kita sendiri, melalui rasa sakit itu sehingga pesan itu terabaikan. Sekali lagi katakan maaf dengan sungguh-sungguh....]**

*"Maaf ya perut, saya salah makan yang tidak sesuai dengan kebutuhanmu hari ini atau selama ini"*

Boleh gunakan kalimat lain yang bergaya bahasa Anda sendiri, seperti bicara dengan teman saat kecil atau bicara dengan seorang sahabat.



Lalu minta anak untuk mengamati bagian tubuh yang dia sentuh tadi, bagaimana rasanya sekarang?

[Bertanggung jawablah terhadap rasa sakit itu. Ingat, bahwa rasa sakit disebabkan oleh diri sendiri (walaupun kata dokter karena virus, virus ada karena tidak ada perlindungan dalam diri kita, jadi kita yang perlu melindungi diri kita dan terus menjaganya).

Sambil terus menyentuh bagian tubuh yang sakit, katakan pada bagian yang sakit tersebut minta anak mengatakan bahwa, "*aku bertanggung jawab atas rasa sakit kamu.*" Jika ada sakit pasti ada penyebabnya, mungkin sebab secara ilmiah (murni karena sakit) atau karena emosi negatif yang belum diselesaikan. Kuncinya adalah mengambil tanggung jawab dari rasa sakit tersebut. Lalu, amati bagian tubuh yang Anda sentuh tersebut, bagaimana rasanya sekarang? Amati dan amati saja. Setelah itu, lanjutkan ke langkah berikutnya...]

[Menerima dan ikhlas. Minta anak untuk menarik napas panjang yang dalam sebagai sarana menerima rasa sakit yang disentuh tadi dengan ikhlas. Lakukan beberapa kali...]

[Berterima kasihlah pada tubuh dan kepada Tuhan Yang Maha Penyembuh...]



## E. MASALAH SEKOLAH DAN BELAJAR

### "MALAS BELAJAR"



#### LANGKAH 1


#### KENALI PENYEBABNYA

Pada dasarnya anak-anak SD—SMU sekarang mulai tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah sehingga dengan mudah kita beranggapan bahwa anak itu malas belajar. Itu sebabnya biasanya kita bereaksi dengan menegurnya dan pada akhirnya meminta bantuan guru les. Sesungguhnya ada banyak alasan mengapa anak mengalami kesukaran belajar walaupun anak telah berusaha dan dengan tekun belajar, tetapi hasilnya tetap tidak memadai dan itu berarti tuntutan sekolah melampaui kesanggupannya. Bila kita memaksakannya, anak akan tertekan dan perkembangan dirinya akan terganggu. Hanya satu alasan kenapa anak bersikap demikian, yaitu kemalasan.

Dengan alasan anak tidak dapat mengikuti pelajaran karena pelajaran disampaikan dengan cara yang tidak sesuai dengan cara belajarnya. Anak mengalami kesulitan belajar karena alasan pribadi yang berkaitan dengan pengajar. Misalnya, ada anak yang tidak menyukai pelajaran tertentu karena ia tidak menyukai kepribadian pengajarnya. Dapat pula ia tidak menyukai pengajar karena pernah diejek atau dipermalukan. Bahkan, mereka mengalami kejenuhan dalam belajar akibat perlakuan teman yang tidak bersahabat.

Akhirnya, ia tidak suka ke sekolah bahkan konsentrasi belajarnya menurun karena ia seringkali merasa takut untuk sekolah dan bertemu dengan guru atau teman di kelasnya. Anak mengalami kejenuhan juga karena akibat masalah rumah

tangga. Masalah orang tua pada akhirnya menjadi masalah anak juga dan sangat berpengaruh dengan kondisi anak. Anak mengalami kesukaran belajar sebab baginya bermain jauh lebih menyenangkan daripada belajar dengan teknologi membuat anak asyik bermain dan lupa waktu dan tanggung jawab. Selain itu, anak menjadi malas belajar adalah karena "label" yang diberikan orang di sekelilingnya sehingga menimbulkan keyakinan bahwa dirinya malas belajar yang akhirnya berdampak pada perilaku malas belajar.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal seperti berikut.

- Apakah gaya belajar anak Anda terakomodir di kelasnya?
- Apa yang paling menarik anak Anda lakukan selain belajar dan memotivasinya?
- Apakah Anda sering mengatakan kata-kata "malas" kepada anak Anda?
- Apa yang membuat anak menjadi malas dan tidak termotivasi dalam belajar?



## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

- Solusi yang tepat bagi para orang tua dan anak yang selalu cenderung termotivasi untuk tidak belajar hanyalah dengan memberikan kesempatan atau menyediakan waktu untuk belajar. Sebagai orang tua kita juga harus mendukung bagaimanapun caranya anak itu belajar dan mencari tahu alasan anak menghindari dari tanggung jawabnya sebagai seorang siswa atau siswi di sekolah.

- Apabila teknologi *games* yang sudah tersedia dapat menjadi cobaan berat buat anak-anak, ada baiknya orang tua dapat mengawasi dan tidak terlalu memanjakan anak dengan berbagai macam teknologi yang semakin membunuh minat belajar anak-anak kita.
- Memahami gaya belajar anak, apakah anak itu belajar dengan cara visual, auditori, atau kinestetik.
- Lakukan teknik berkomunikasi dengan *role model* seperti di bawah ini.

**[Peran 1 adalah si anak.]**

**[Peran 2 adalah tokoh idola anak yang dipercayai (misalnya *iron man*). Peran 2 dapat dimainkan oleh anak atau oleh orang dewasa atau orang tua.]**

**[Peran 3 adalah sisi baik anak. Peran 3 dapat digabung dengan peran 2 jika anak menginginkannya.]**

**[Peran 1 berkomunikasi dengan peran 2 tentang masalah malas belajar dan menunjukkan juga bagaimana sisi baik anak merespon terhadap gaya komunikasinya...]**

**Peran 1:** "Iron man, kalau aku belajar, aku suka mengantuk, pusing, rasanya pengennya maiinn aja, aku suka dimarahin mama kalau aku gak belajar, katanya aku malas banget kalau belajar."

**Peran 2:** "Sinta, kamu tuh gak malas belajar, cuma kamu suka mau main aja jadi belajarnya dilupakan deh, tapi

kalau menurut aku, kamu boleh aja kok main tapi diatur aja waktunya. Kalau kamu capek belajar, kamu boleh main."

**Peran 1:** "Tapi aku gak suka belajar, kalau aku belajar bawaannya malaaass banget..."

**Peran 2:** "Tapi kamu mau kan nilai ulanganmu bagus dan kamu buktikan ke mama kamu kalau kamu gak malas, mereka salah menilaimu."

**Peran 1:** "Mau sih, tapi gimana caranya yah?"

**Peran 2:** "Sekarang kita cari cara yuk buat kamu. Kamu tahu apa yang dapat aku lakukan untuk membantumu?"

**Peran 1:** "Kalau kamu aku tahu banget, kamu kan pembela kebenaran, aku pengen seperti kamu, kayaknya semua orang memujimu karena kamu dapat mengalahkan kejahatan."

**Peran 2:** "Ya kalau gitu, kamu ikut aku yuk, sekarang... kamu pegang tanganku, kamu tutup mata, nanti aku akan bawa kamu ke tempat-tempat yang kamu belum pernah kunjungi. Siap yah... 1... 2... 3... nah kamu liat di sana, ada olimpiade di mana anak-anak yang punya kepandaian berlomba di sana. Lihat juga orang yang ada di sekelilingnya. Mereka dipeluk, dicium, dan dipuji. Wah, senang sekali yah... Sekarang kita lihat yuk bagaimana mereka di rumah... siap yah... aku akan bawa kamu ke rumah mereka... 1... 2... 3... tuh kamu liat mereka belajar dengan santai, mereka mengatur waktunya dengan baik, mereka belajar setiap hari secara teratur, coba kamu lihat juga, ternyata mereka juga suka main, tapi mereka dapat mengatur waktunya dengan baik. Pasti kamu mau kan? (Anak mengangguk). Baiklah kita akan kembali lagi ke posisi kamu duduk... 1... 2... 3..."

**Peran 1:** "Oh, jadi mereka belajar gak harus berjam-jam kayak aku, yang penting belajarnya santai dan aku harus menikmati waktu belajarku yah. Kalau udah lelah boleh



main, terus belajar lagi. Aku pengen kayak gitu, semua orang memuji kepintaranku..."

**Peran 2:** "Kira-kira ada sifat baik kamu yang dapat kamu panggil untuk menolongmu kalau kamu lagi malas belajar? Jadi kalau kamu lagi malas, ketika kamu panggil, dia akan datang dan membuat kamu mau belajar kembali."

**Peran 1:** "Hmm..., semangat, tapi aku pengen kamu yang bawa rasa semangat itu untuk aku."

**Peran 2:** "Oh boleh kok, sekarang kamu dan rasa semangat yang ada dalam diriku, kita bergandengan tangan yah... terus kamu ikutin aku yah... (sambil anak mengikuti) wahai malas belajar, sekarang ada *iron man* yang penuh semangat akan melindungi kamu, menjaga dan mencintai kamu, juga akan membuat kamu tetap bersemangat dalam belajar karena pada dasarnya kamu adalah anak yang rajin belajar dan kamu gak usah kuatir karena aku akan jadi pembela kamu sehingga kamu dapat mengalahkan kejahatan yaitu si malas belajar dalam dirimu."

## "Mogok Sekolah"



### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Jika Anda orang tua, biasanya selalu dihadapkan dengan anak yang tidak ingin pergi ke sekolah. Yang paling penting adalah bahwa Anda mengidentifikasi masalah dengan benar. Ini penting bagi orang tua untuk melihat situasi anak Anda, apakah dia memerlukan lebih banyak tidur atau ada masalah sosial? Atau ia seorang anak yang tidak memiliki cukup kemampuan memecahkan masalah? Kadang-kadang anak-anak

takut pengganggu dan menghindari sekolah adalah salah satu tanda pertama bahwa anak Anda diganggu, tetapi Anda perlu menyelidiki kemungkinan itu. Tidak pergi ke sekolah menjadi jalan untuk keluar dari kesulitan itu.

Dalam semua kasus ini, penting bagi Anda untuk memahami bahwa penolakan anak itu pergi ke sekolah adalah caranya untuk memecahkan masalah yang saat ini dirasa nyata baginya. Seperti yang kita lihat berulang-ulang pada beberapa anak, cara mereka memecahkan masalah justru membuat mereka memiliki masalah yang lebih besar lagi. Itulah mengapa sangat penting Anda membantu anak Anda mengembangkan keterampilan pemecahan masalah sehingga ketika masalah timbul, anak Anda akan dapat memikirkan cara untuk mencari tahu jalan keluarnya.

Anak Anda juga mungkin mengeluh merasa bosan sekolah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketika beberapa anak-anak mengatakan mereka bosan, mereka sebenarnya agak marah. Namun, orang tua harus dapat memberi tahu anak-anak mereka bahwa itu tanggung jawab mereka untuk pergi ke sekolah. Anak perlu tahu bahwa sekolah itu bukan tujuan mereka, tetapi cara mereka untuk meraih tujuan masa depan mereka.



## **LANGKAH 2** **PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Apa gaya belajar anak? Visual, auditori, atau kinestetik?
- Apa yang awalnya terjadi saat anak memutuskan untuk mogok sekolah?
- Bagaimana komunikasi antara orang tua dan guru?

- Bagaimana sosialisasi anak di sekolah?
- Apa yang dilakukan anak setiap kali dia tidak mau sekolah?
- Bagaimana respon orang tua menanggapi respon anak terhadap sekolah?
- Bagaimana respon anak berpengaruh terhadap perilaku orang tua?
- Cari alasan apa yang membuat anak tidak masuk sekolah, apakah karena ada masalah di sekolah dan di rumah, sebagai bentuk protes, mencari perhatian, atau memang murni karena adanya masalah yang dia tidak mampu selesaikan?



### LANGKAH 3

#### PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

- Pelajari dulu apakah sekolah dapat memfasilitasi gaya belajarnya?
- Ajari anak untuk memecahkan masalah mulai dari yang kecil sehingga ketika ia menemui masalah besar seperti ini ia dapat menyelesaikan dengan baik sementara orang tua hanya sebagai pendengar dan fasilitator saja.
- Gunakan teknik regresi dan *forgiveness*, jika masalahnya adalah karena gurunya yang menyebalkan dan selalu mengejek dia di depan umum.

**[Anak diminta untuk menceritakan pengalaman pertama kenapa dia tidak mau sekolah. Misalnya, Ibu Dewi kasar sama dia dan selalu mengejek dia, apalagi kalau ulangnya dapat jelek.]**

**[Anak diminta kembali ke pengalaman bersama Ibu Dewi itu pertama kalinya.]**





**[Anak diminta untuk mengungkapkan isi hatinya kepada Ibu Dewi]**

*"Ibu Dewi nyebelin... ibu tahu gak, aku tuh malu kalau ibu kasar sama aku, terus mempermalukan aku di depan teman-temanku. Aku gak suka waktu ibu nyeret-nyeret aku karena aku gak mau sekolah terus teman-teman lihat aku... Aku sebel sama bu Dwi! Sebel... sebel... Liat tuh teman baikku menjauhi aku dan ibu tahu bahwa ibu gak pantas untuk jadi guru! Seharusnya ibu gak kerja di sekolah, ibu gak pantas jadi orang tua, ibu ga pantesssss... aku benci ibu!"*

**[Anak diminta membayangkan bahwa antara dia dan ibu Dewi ada benang tipis sekali, lalu anak diminta untuk mengambil gunting dalam imajinasinya, menggunting benang itu.]**

**[Anak diminta untuk mengecilkan gambar ibu Dewi sebesar 1 mm sampai tidak terlihat lagi.]**

**[Tanyakan perasaan anak.]**

**[Gunakan *hypnosleep* dengan kalimat, "mulai besok dan seterusnya, sekolah menjadi menyenangkan dan saya sangat menyukainya..."]**

# Tidak Mau Mengerjakan Pekerjaan Rumah\*



## LANGKAH 1

### KENALI PENYEBABNYA

Tugas atau pekerjaan rumah tidak hanya menolong anak belajar mengenai mata pelajaran yang dipelajarinya di sekolah, tetapi juga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan rasa tanggung jawab pada diri anak. Artinya, dengan mengerjakan PR, anak belajar bagaimana caranya mengatur dan mengalokasikan waktu untuk suatu tugas serta menyelesaikan tugas dengan rapi dan benar. Semua hal tersebut merupakan suatu keterampilan yang sangat dibutuhkan anak untuk bekal kehidupannya. Lewat PR anak akan mendapatkan pengalaman belajar yang lebih positif. Tentu saja, sebagai orang tua, kita tidak menolong mengerjakan PR dan hanya sebatas menemani serta memberi tahu jika ia tidak mengerti soal yang diberikan.

Begitu banyak orang tua menjadi begitu terjebak dalam masalah pekerjaan rumah yang mereka lupa tentang hal yang paling penting, yaitu hubungan. Banyak orang tidak tahu bahwa ketika Mozart masih kecil, ayahnya membawanya pada beberapa perjalanan panjang. Ayahnya secara intuitif tahu bahwa musik sangat penting untuk anaknya. Ia mengajak anaknya yang kecil ke pusat-pusat musik sehingga ia dapat memenuhi keinginannya untuk menjadikan Mozart sebagai seorang komposer. Ia juga mengajak Mozart yang berusia 7 tahun itu menghadiri konser dan melihat opera. Perjalanan lain berlangsung 15 bulan, ketika ia berusia 11 tahun, dia harus bertemu Johann Christian Bach (anak Bach) di London dan Mozart belajar menulis opera Italia darinya.

Tentu saja tidak semua orang harus mengambil perjalanan jauh. Namun, orang tua yang mendidik anak-anak mereka di rumah sangat beruntung karena mereka dapat membuat kegiatan yang menyenangkan dan relevan dengan kebutuhan unik anak mereka. Ayah Mozart melihat ke dalam hatinya dan mengabdikan dirinya untuk benar-benar membantu anaknya menemukan serta melakukan apa yang disenanginya dan sesuai dengan bakat anaknya, bukannya menekan dia dengan pekerjaan rumah setiap malam. Sebagai orang tua, Anda harus memahami apa yang harus dilakukan, bagaimana melakukannya dan kapan melakukannya. Lihatlah ke dalam hati dan cinta akan mengajarkan Anda apa yang harus dilakukan untuk anak Anda. Jika Anda tidak tahu harus berbuat apa, tunggulah sampai Anda tahu.

Banyak dari kita secara tidak sadar memprogram anak-anak secara salah, yaitu mengasosiasikan pekerjaan yang harusnya dilakukan sebagai sebuah penderitaan. Akhirnya, si anak malas melakukan pekerjaannya.


Ada juga misalnya dalam konteks PR sekolah, seorang guru memberikan PR tentunya bertujuan baik, yaitu agar si anak berlatih di rumah. Agar anak tidak hanya mengandalkan pada apa yang didapat di sekolah namun aktivitas di rumah merupakan pengulangan agar lebih ingat dan masuk memori anak.

Sekali lagi, jadi tujuan atau niat seorang guru memberikan PR adalah baik. Namun, kondisi membuat PR menjadikan anak tertekan sehingga ia tidak menikmati maksud baik dari PR yang harus dikerjakan. Sementara di sekolah, guru tidak pernah menjelaskan tentang fungsi PR yang dapat membuat anak termotivasi mengerjakannya.

Kesalahan-kesalahan pemrograman pikiran yang dilakukan guru saat memberikan PR adalah sebagai berikut.

- PR sering diperlakukan sebagai hukuman. Jika anak melakukan kesalahan, biasanya hukumannya adalah diberikan tugas sehingga PR diasosiasikan sebagai tugas yang menyakitkan (hukuman).
- Beberapa guru sepertinya sangat senang dan cenderung memberikan PR yang sulit-sulit. Jauh lebih sulit dari contoh-contoh yang diberikannya pada waktu di kelas. Mungkin tujuannya adalah agar anak berlatih hal yang sulit, tetapi sayang, tujuan dan niat baik ini jarang sekali tercapai. Guru tidak menyadari bahwa dengan diberikan soal yang lebih sulit akan mengurangi daya juang anak sehingga mereka tidak termotivasi bahkan mereka akan berpikir bahwa PR kembali menyakitkan karena membuat mereka merasa menjadi anak yang gagal dalam mengerjakan. Tujuan guru baik, tetapi tidak tersampaikan dengan benar ke anak.
- PR juga dapat diasosiasikan dengan hal yang menjauhkannya dari kesenangan karena mereka sudah seharian di sekolah hingga jam 3, ditambah les ini dan les itu, sepulang mereka sekolah dan les, mereka harus mengerjakan PR lagi, lalu kapan waktu mereka untuk *refreshing* dan bermain? Sementara jika otak tidak pernah diberikan peluang untuk mencari kesenangan maka otak akan menjadi jenuh dan tidak pernah relaks yang akan berakibat menurunnya prestasi belajar anak.
- PR yang banyak terkadang tidak mendidik karena ketika melihat anaknya kelelahan, orang tua turun tangan untuk mengerjakan PR anak sehingga PR tidak lagi berfungsi pada tempatnya. Belum lagi ketika si ibu atau bapak mengeluh bahwa soalnya sulit dan tidak sesuai dengan

anak seusianya, keluhan ini disampaikan di depan anaknya sehingga anaknya memiliki sugesti negatif bahwa PR itu sulit. Program lainnya ketika ibunya mengomel banyak pekerjaannya yang terbengkalai karena membantu anak mengerjakan PR, membuat anak berasosiasi bahwa orang yang mengeluh berarti tidak menyukai pekerjaannya sehingga membantu mengerjakan PR memang sesuatu yang memberatkan.



## **LANGKAH 2 PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal seperti berikut.

- Apa Anda pernah menjelaskan tentang pemberian PR kepada anak?
- Apa anak tahu apa tujuan diberikan PR?
- Bagaimana perilaku anak jika diminta mengerjakan PR?
- Bagaimana reaksi Anda ketika anak tidak mau mengerjakan PR?



## **LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING***

- Carikan tempat yang tenang dan nyaman bagi anak di mana anak mengerjakan PR secara teratur di tempat tersebut. Tempat ini harus cukup cahaya, terang, nyaman dan tenang tanpa ada gangguan televisi, suara anak bermain, serta orang berbicara atau menelpon.
- Pastikan perut anak dalam kondisi tidak kosong, beri anak gizi yang cukup.
- Bantu anak mengerjakan PR sesuai dengan gaya belajarnya. Misalnya jika anak auditori, perdengarkan musik. Riset

baru menunjukkan, mendengarkan musik membantu anak belajar. Para ahli psikologi, musik favorit anak berperan sebagai "white noise" yang mengalihkan gangguan lainnya.

- Biarkan anak memutuskan tentang peraturan berkaitan dengan masalah PR. Beri ia kepercayaan untuk memutuskan kapan dan di ruang mana ia akan mengerjakan tugas rumahnya. Hormati keputusan anak. Ini akan amat membantu meminimalkan perselisihan dengan anak gara-gara PR.
- Kontrol. Orang tua hanya perlu memonitor PR anak. Apakah dia mempunyai masalah saat mengerjakan tugas-tugasnya atau apakah dia mudah sekali jenuh pada waktu mengerjakan PR-nya? Apakah dia mengerti bagaimana cara mengerjakannya atau apakah PR itu terlalu sulit baginya? Pada waktu dia sedang mengerjakan PR, apakah televisi menyala, ada telepon berdering, bercakap-cakap dengan anggota keluarga lainnya sehingga konsentrasinya terganggu? Jika terjadi masalah tersebut, sebaiknya bantu anak mengatasinya.
- Biarkan anak mengerjakan PR sendiri karena jika orang tua yang mengerjakannya maka anak tidak dibiasakan untuk mencari pemecahan terhadap masalah yang dirasa sulit. Orang tua hanya perlu menemani saja dan membantunya jika ia memerlukan pertolongan. Hindari sugesti negatif seperti, "*ah, soal kayak gini mah mama ga bisa, dulu ga diajarin soalnya*" atau "*Waduh dek, soalnya susah amat.*"
- Orang tua sebagai motivator. Anak yang masih kecil umumnya masih membutuhkan dorongan dari lingkungan, terutama orang tuanya dan ingin ditemani ketika belajar. Maka, cobalah menikmati aktivitas keluarga di sekitar anak yang sedang belajar atau mengerjakan PR-nya. Aktivitas

tersebut akan mendorong anak untuk merasa lebih aman dan tidak merasa ditinggalkan. Dengan kehadiran orang tua, tentu juga mudah untuk memberikan *reward* atau dukungan berupa pujian. Pelukan atau senyuman ketika anak mampu mengerjakan PR atau tugas-tugas sekolahnya. Hal ini penting sekali bagi anak.

- Orang tua sebagai konsultan. Apabila anak mengalami kesulitan dalam mengerjakan PR, tawarkan bantuan untuk menjelaskannya sekali lagi. Namun, jangan sekali-sekali orang tua mengambil alih mengerjakan PR anak. Bersikaplah konsisten, jangan terpengaruh ancaman, renekan, atau tangisan anak. Biarkan anak memahami dan merasakan konsekuensinya apabila tidak mengerjakan PR-nya.
- Kerjakan PR yang paling disukai anak terlebih dahulu. Hal yang sama juga berlaku bila anak mendapati soal yang paling sulit, lebih baik diselesaikan yang mudah terlebih dahulu. Mengapa begitu? Karena anak akan lebih termotivasi dengan mengerjakan soal yang mudah lebih dahulu (*"wah ternyata aku mampu yah.."*) sehingga motivasi itu dapat dijadikan modal untuk mengerjakan tugas yang sulit. Anak tidak berpikir tugas itu sulit atau tidak, kalau di satu soal dia dapat mengerjakannya, dia dapat mengerjakan juga untuk soal yang lain.
- Carilah bantuan secepatnya jika menemukan kesulitan. Terkadang orang tua juga menemui kesulitan dalam membantu anak menyelesaikan PR-nya. Namun, jika menemui kesulitan, hindari sugesti negatif seperti, *"mama gak bisa nih..."* lalu menimbulkan respon anak, *"mama aja gak bisa, apalagi aku.."* Sebaiknya, ajak anak untuk mencari pemecahannya bersama-sama. Jika orang tua tidak





bisa, katakan dengan nada positif, *"yuk, kita pecahkan bersama, cari dari internet atau di dalam buku..."*

- Berikan penjelasan kepada anak bahwa PR adalah bagian dari perulangan artinya mengulangi apa yang ada disekolah. (Oleh karena itu, PR perlu dibuat semirip mungkin, tetapi dengan angka atau ilustrasi yang agak berbeda sehingga si anak familiar dan yang penting ia melakukan perulangan belajar).
- Akan lebih bagus jika anak bersama dengan orang tua dapat melakukan desain PR secara lebih menyenangkan, misalnya untuk hari ini menggunakan musik apa, ruangan mau dibuat seperti apa, gambar-gambar yang akan dipakai dan sebagainya (jika di sekolah, dapat melakukan desain bersama murid, misalnya anak boleh memilih sendiri contoh dan soalnya, bahkan boleh membuat sendiri soal PR-nya dan dikerjakan sendiri).
- Untuk anak yang tidak termotivasi mengerjakan PR, gunakan *hypnosleep* dengan kalimat, *"mulai sekarang dan seterusnya, PR terasa menyenangkan buat kamu..."*

## "Tidak Suka Membaca"

### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Akan terasa sulit menarik minat baca kalau tidak dimulai sejak usia dini, kecuali bagi mereka yang memang menemukan kesadaran akan pentingnya baca bagi diri sendiri. Stigma yang melekat dalam kegiatan membaca adalah MEMBOSANKAN.

Anak-anak lebih asik memilih media sosial, seperti Facebook, sibuk dengan telepon genggamnya, SMS, telepon,

atau bahkan lebih tertarik dengan dunia *game online* sehingga media-media ini menjadi dunia baru bagi anak-anak masa kini. Jika sudah demikian, anak melupakan dunia sosialnya, meninggalkan rutinitasnya, menjauh dari alam sadarnya, dan menjadikan anak-anak lebih sibuk dari orang tuanya. Membaca adalah kegiatan yang bukan sekadar menggerakkan mata dan mulut untuk mengartikulasi huruf, kata, dan kalimat, melainkan memahami dan memaknai setiap huruf yang menjadi untaian kata sehingga menjadi satu kesatuan pengetahuan tiada batas yang tersirat dalam suatu tulisan.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Apa Anda senang membaca?
- Buku bacaan apa yang diminati anak (topik apa)?
- Bagaimana Anda menanamkan kebiasaan membaca anak?



## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

- *Walk the talk*. Anda harus senang membaca terlebih dahulu supaya anak dapat melakukan apa yang Anda katakan.
- Mencari *state* (kondisi) dan kesiapan anak kapan mereka tertarik untuk melakukan sesuatu. Lakukan langkah seperti di bawah ini.

**[Pertama kita harus tahu bagaimana *state* seseorang ketika tertarik. Anda dapat membawa anak ke pengalaman yang pernah mereka alami saat mereka sedang tertarik membaca sesuatu atau**

lebih umum tertarik akan sesuatu hal (jika mereka tidak suka membaca). Anda dapat bertanya seperti ini, "*pernahkan kamu mengalami suatu kondisi dimana kalian sedang sangat tertarik sekali dalam membaca sesuatu? atau tertarik dan suka sekali melakukan suatu hal, misalnya bermain. Coba kamu ingat-ingat hal itu, apa yang kamu lihat, apa yang kamu rasakan waktu itu?*" Pertanyaan ini adalah sebagai diskusi yang akan membimbing si anak ke kondisi pada saat ia sedang tertarik. Terus bimbing mereka untuk *me-recall* pengalaman itu dengan membuat nyata berbagai perasaan indrawi yang mereka alami dulu (lihat, dengar, dan rasakan).]

[Pada saat mengatakan kalimat itu, Anda sudah harus memegang buku yang Anda ingin rekomendasikan di salah satu tangan Anda (secara tidak mencolok). Amati kesungguhan mereka dalam *me-recall* pengalaman di atas (kalibrasi). Lakukan serelaks mungkin sehingga anak tidak memahami apa yang sedang Anda lakukan.]

[Saat Anda sudah melihat mereka serius dan terhanyut dalam ingatan mereka (*in state of interest*) maka taruh buku itu di depan dada atau perut Anda dengan judulnya menghadap ke anak.]

[Katakan pada anak dengan suara yang dalam dan ritme yang perlahan, "*setiap kamu mengingat pengalaman bermain kamu... maka kamu rasanya ingin mengalami itu terus-terusan. Saat kamu mengatakan kata*



*"bermain" kamu langsung membuka dan membacanya dengan penuh semangat.]*

## "Stres pada Anak"



### LANGKAH 1

#### KENALI PENYEBABNYA

Bukan orang dewasa saja yang mengalami stres. Stres pada anak dapat terjadi pada berbagai usia, bahkan sejak usia dini, sejak dalam kandungan. Bila ibu yang mengandung mengalami stres, janin yang ada dalam kandungan juga akan merasakannya. Detak jantung janin menjadi tidak teratur sehingga persediaan oksigen dan sari makanan berkurang. Anak-anak pun juga dapat mengalami hari buruk yang berpotensi mengalami depresi. Sama bahayanya jika hal tersebut tidak segera diatasi. Depresi membuat tubuh bereaksi negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Emosi yang berasal dari stres akan menimbulkan perilaku buruk pada anak.

Ada banyak masalah yang dapat membuat anak stres. Yang paling dekat dengan mereka adalah pendidikan. Banyak anak yang "dipaksa" orang tuanya untuk ikut berbagai kegiatan les di luar jam sekolah. Sehari-hari mereka direcoki dengan ilmu pengetahuan tanpa memandang keterbatasan anak dalam menyerapnya. Akibatnya, anak menjadi jenuh, stres, dan takut untuk berontak pada orang tuanya.


Menginjak remaja, anak dihadapkan pada masalah pubertas. Pada remaja wanita, misalnya, mereka mungkin akan sedikit stres saat menjalani pertama kali mendapatkan menstruasi. Mereka perlu orang lain yang dapat menenangkan hatinya.

Saat sedang banyak pikiran, seorang dewasa kadang-kadang kita ingin kembali ke masa kanak-kanak karena berpikir pada masa itu seorang anak dapat bermain dengan bebas tanpa perlu memikirkan keluarga, keuangan, atau hal lainnya. Namun, seorang anak yang masih polos pun juga dapat mengalami frustrasi dan stres.

Seorang anak yang stres dapat diidentifikasi dengan memerhatikan tingkah lakunya. Bahkan, beberapa penyakit pada anak mungkin saja disebabkan karena reaksi psikosomatik yang disebabkan karena stres. Reaksi-reaksi psikosomatik, termasuk masalah pencernaan, sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, dan masalah sewaktu buang air, mungkin merupakan tanda-tanda bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Tanda lainnya seperti sering menangis, senang menyendiri, rewel, tidak mau berangkat ke sekolah atau suatu tempat, membuat kenakalan di sekolah atau di lingkungan tempat bermainnya, serta penurunan nilai sekolah. Stres juga dapat menyebabkan penyakit fisik pada anak, misalnya merasa pusing, mual, diare, kelumpuhan akibat depresi, atau penyakit lainnya.

Apabila seorang anak mengalami sakit dalam waktu lama dan setelah dikonsultasikan ke dokter tidak ditemukan penyebab pastinya, tidak ada salahnya bila Anda meminta bantuan seorang psikolog karena penyakit tersebut mungkin saja bukan disebabkan virus, bakteri atau kerusakan pada tubuh, melainkan disebabkan pikiran anak yang sedang stres.

Adapun penyebab stres adalah kurangnya gizi, pelajaran di sekolah yang terlalu membebani anak di luar kemampuannya, tekanan dari teman, kurang tidur, pertengkaran orang tua, pola asuh, atau bahkan orang tua yang sering memaksa anak mengikuti keinginannya.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Perilaku apa yang ditimbulkan anak? Emosi apa yang muncul?
- Apa akibat dari stres yang dialami anak?
- Masalah yang terjadi pada anak sebelum timbulnya stres?
- Upaya Anda membantu anak mengatasi tingkat stresnya?
- Bagaimana respon anak terhadap tindakan Anda?



## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

- Jika anak di bawah 5 tahun mengalami stres, solusinya adalah dengan terapi bermain. Caranya adalah ambil permainan yang disukai anak, di mana anak diminta untuk bercerita tentang hal yang disukainya. Kalau memungkinkan, dalam bentuk drama dan lihat reaksi anak, tunggu sampai anak menjiwai isi cerita dan sangat senang saat menceritakannya. Perlahan-lahan Anda menepuk pundak sebelah kanan dan kiri secara bergantian (ini semacam teknik *butterfly* untuk memberikan keseimbangan terhadap emosinya).
- Untuk anak usia 6–10 tahun dapat dilakukan komunikasi dengan boneka atau mainan kesayangannya. Peran 1 adalah peran anak, peran 2 adalah boneka atau mainannya, tetapi tetap anak yang bicara.

**Anak:** "Kenapa kamu murung?"

**Boneka:** "Iya, soalnya mama suka maksa aku belajar, padahal pelajarannya susah banget."

**Anak:** "Terus kamu mau apa?"





**Boneka:** "Aku mau mama mengerti aku dan nemani aku belajar, jangan pergi terus, kalau gak pergi, main "BB", kalau gak, jalan-jalan sama teman-temannya, *meeting* sini, *meeting* sana..." (si orang tua mendengarkan dan orang tua langsung mendapat jawabannya).

- Hal yang dapat Anda lakukan lagi adalah *voice dialogue*. Intinya, ketika kita fokus pada masalah maka jalan keluar semua menjadi buntu. Namun, jika kita mencari kemungkinan di luar masalah yang dapat kita lakukan, kita akan mendapatkan solusi. Bantu anak-anak untuk belajar keterampilan ini dengan mendorong mereka untuk melihat tugas dalam potongan yang lebih kecil dari kesuksesan. Fokus pada tujuan yang lebih kecil kadang-kadang dapat membantu mencapai gambaran yang lebih besar sambil menghindari frustrasi luar biasa yang muncul saat satu tujuan besar tidak dapat dipenuhi. Oleh karenanya, lakukan dan tanyakan kepada anak hal-hal berikut ini.

**[Apa tujuan dari positif dari adanya masalah ini?]**

**[Cara positif apa yang dapat dilakukan untuk membuat diri kamu lebih baik?]**

**[Bagaimana masalah ini dapat membuat kamu mencapai tujuanmu?]**

- Perhatian dan kasih sayang yang dari orang tua terutama yang dibutuhkan anak serta membantu anak terhindar dari stres. Jadi, terus dukung, latih, dan asuh anak Anda agar dia dapat menikmati hari-harinya dengan ceria.

# "Kecemasan Saat Ujian"



## LANGKAH 1

### KENALI PENYEBABNYA

Davison dan Neale mengatakan bahwa kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisik, seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, tidak tenang, dan tidak dapat duduk diam. Menurut Nevid, beberapa tanda kecemasan dibagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut.

- Berdasarkan fisik di antaranya adalah kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetaran, kekencangan pada pori-pori kulit perut dan dada, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara dan bernafas, jantung yang berdetak kencang, jari-jari anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan sesuatu, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, serta merasa sensitif.
- Berdasarkan perilaku di antaranya adalah perilaku menghindar, melekat atau dependen, dan terguncang.
- Berdasarkan faktor kognitif di antaranya adalah khawatir tentang sesuatu hal, perasaan terganggu terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak dapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir bahwa

dunia mengalami keruntuhan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Jadi gejala-gejala kecemasan menjelang ulangan atau ujian adalah suasana hati yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, pikiran yang tidak menentu, motivasi untuk mencapai sesuatu, reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali. Jika kecemasan yang berlebihan, akan menimbulkan reaksi pada aspek psikologis dan fisiologis individu. Aspek psikologis meliputi ciri-ciri fisiologis yang tampak pada siswa tersebut di antaranya adalah telapak tangan berkeringat, gemetar, denyut jantung yang cepat, ujung-ujung jari terasa dingin, dan sebentar-bentar selalu melihat jam. Adapun dari segi psikologis yang teramati ditandai dengan tidak bisanya berkonsentari, gugup, dan merasa tegang. Menurut pendapat Kartono, kecemasan disebabkan oleh empat hal di antaranya adalah sebagai berikut.


- Ketakutan yang terus-menerus, disebabkan oleh kesusahan dan kegagalan yang bertubi-tubi.
- Dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapat kepuasan dan terhambat, hingga mengakibatkan timbulnya konflik-konflik batin.
- Kecenderungan-kecenderungan kesadaran diri yang terhalang.
- Respresi terhadap macam-macam masalah emosional, tapi tidak bisa berlangsung secara sempurna.

Selaras dengan kondisi anak pada zaman sekarang, yaitu tuntutan sekolah yang dibungkus dalam pelajaran yang dirasakan berat oleh siswa dan belum lagi tuntutan orang tua untuk mendapat nilai yang tinggi. Selain itu, adanya juga perasaan takut dan gagal. Banyak anak yang belajar di rumah,

maupun di tempat les sukses mengerjakan soal dan selalu berhasil, tetapi begitu di sekolah, nilainya buruk karena ia tidak menjawab soal atau soal terasa sulit (padahal yang diberikan antara tempat les dan sekolah itu soal sama tetapi ceritanya saja yang berbeda dan bervariasi). Hal ini membuat anak merasa gagal dan tertekan karena terjadi berulang kali.

Jika anak memiliki sedikit rasa cemas dapat mendorong semangat belajarnya dan menjaga agar mereka tetap termotivasi. Siapa pun orangnya pasti akan cemas jika menghadapi ujian atau ulangan, hanya saja tingkat cemasnya yang berbeda dan bagaimana orang tersebut mengelola kecemasannya itu. Kecemasan yang berlebihan yang akan menghambat kinerja Anda dalam ujian. Anda mungkin sulit menunjukkan apa yang telah Anda ketahui dalam ujian itu.

Menurut Davidson dan Neale, kecemasan seringkali memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Adapun menurut Levitt, merumuskan kecemasan sebagai "*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal.*" Dengan kata lain kecemasan adalah subjek yang mengalami perasaan tertekan dan tingkat psikologis yang tinggi. Kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang bersifat objektif, spesifik, dan terpusat. Ketakutan lebih banyak didominasi oleh efek negatif. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang bersifat lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi. Jadi, kecemasan adalah suatu kondisi psikologis individu yang berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Apa yang sering dikatakan anak Anda berkenaan dengan ulangan, ujian atau bahkan pelajaran di sekolah?
- Bagaimana cara anak menghadapi kecemasan?
- Apa yang Anda lakukan untuk membantu anak mengatasi kecemasannya?
- Bagaimana pola hubungan Anda dengan anak Anda?
- Dukungan seperti apa yang sudah Anda berikan dan membuat anak lebih tenang menghadapi kecemasannya?




## LANGKAH 3 PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*


- Gunakan teknik belajar untuk dapat menguasai materi pelajaran.
- Belajar sesuai dengan gaya belajar anak.
- Minta anak untuk tetap santai selama ulangan atau ujian berlangsung. Menarik napas pelan-pelan dan dalam-dalam, serta memusatkan perhatian pada napas lalu buat afirmasi positif, seperti *"saya dapat mengerjakan ini dan semua dapat saya kerjakan dengan baik."*
- Latih anak untuk mengelola stres dan cemasnya dengan teknik *emotive release*. Katakan kepada anak Anda:

*"Kepalkan kedua tanganmu dengan erat."*

*"Coba kamu keluarkan semua rasa takut, cemas, dan tidak pede."*

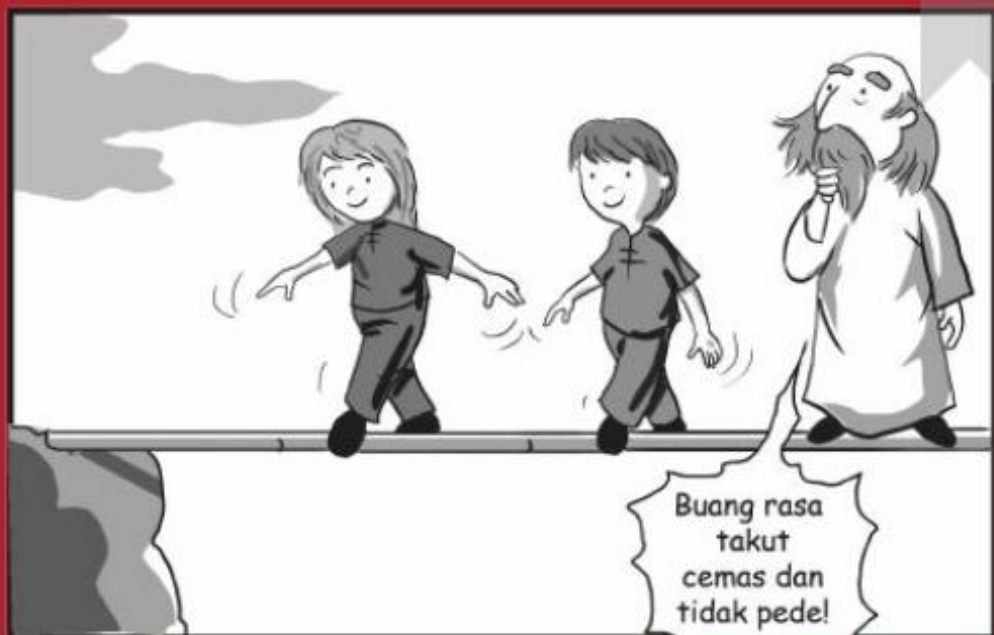


Baik ujian kalian yang terakhir adalah melewati sungai dengan sebatang bambu



Nah, kalian memerlukan konsentrasi dan ketenangan

Saya akan membimbing kalian dari belakang



Buang rasa  
takut  
cemas dan  
tidak pede!



Horee!  
aku  
berhasil!

BYUR!



*"Rasakan aliran emosi itu di sekujur badan dari kepala hingga ujung kaki."*

*"Kemudian pusatkan di kedua kepalan tanganmu."*

*"Jika diukur tingkat emosinya dari skala 0–10, 10 paling emosi, di skala berapa? Rasakan emosi tersebut semakin naik menuju puncaknya, yaitu angka 10."*

*"Rasakan aliran emosinya membuat kamu semakin kuat mengepalkan tangan dan membuat napasmu berat dan cepat, sedangkan debaran di jantungmu semakin menguat."*

*"Setelah kamu merasakan ada di puncak emosi cemas dan takut, sekarang buka kepalan tanganmu dan satukan atau tepukkan (posisi telapak tangan seperti ketika bertepuk tangan). Tepuk terus... tepuk terus... lebih keras lagi... lebih keras... Rasakan level level kecemasan, stres, tidak pede semakin menurun dan lakukan terus tepukan tersebut hingga levelnya mencapai angka 0. Buatlah seperti tepuk tangan untuk menyemangati diri Anda dengan tersenyum dan optimis."*

- Fokus pada keberhasilan dengan *future pacing* (lihat caranya pada teknik mengatasi anak yang kurang motivasi).
- *Time line* dengan teknik relaksasi dan *future pacing*. Ini sering saya lakukan saat memberi seminar hipnosis pada anak-anak SD, SMP, dan SMU dalam mempersiapkan diri untuk ujian negara. Caranya adalah sebagai berikut.

[Buatlah suatu garis di lantai dengan menggunakan tali rafia atau potongan kertas panjang, kira-kira 4 meter atau lebih. Pastikan melekat sehingga kalau diinjak tidak terkelupas.]

[Minta Anak berdiri di salah satu ujung garis menghadap ke ujung yang yang lain. Minta anak membayangkan bahwa ujung garis di mana ia berdiri sebagai saat ini dan ujung garis lainnya adalah saat ujian.]

[Minta ia membayangkan dirinya sedang mengerjakan proses ujian "DENGAN SUKSES" di ujung garis tujuan. Buat gambarnya senyata mungkin di pikiran.]

[Kemudian, minta Anak membayangkan garis panjangnya dibagi jumlah hari yang tersisa sebelum ujian. Misalnya, kurang 5 hari, jadi bayangkan garis itu diberikan 5 titik atau tanda. Setiap tanda mewakili satu hari.]

**"SAAT INI \_\_\_\_, \_\_\_\_, \_\_\_\_, \_\_\_\_, \_\_\_\_, \_\_\_\_ SUKSES UJIAN."**

[Masih berdiri di ujung SAAT INI, si Anak diminta membayangkan ia melakukan belajar dengan lancar dan paham di setiap tanda tersebut (per hari). Bayangkan dengan senyata mungkin "belajar dengan mudah, mengerti, paham, ingat, dan sukses berlatih soal".

[Setelah gambaran atau bayangan di kepala Anak menjadi jelas, minta ia melangkah (boleh tutup mata atau buka mata) menyusuri garis itu. Anda boleh menuntunnya jika ia keluar jalur.

[Minta ia berhenti di setiap titik dan menyelami perasaan belajar itu, **SAMBIL** ia memicu tombol *anchor* 1 dan 2 secara bersamaan. Anak akan merasakan belajar sambil percaya diri dan merasa pikiran jernih serta daya ingat kuat.]

[Teruskan ia melangkah setelah cukup di satu tanda dan berhenti lagi di setiap tanda dengan cara yang sama. Lakukan terus hingga ia sampai di ujung **SUKSES UJIAN**.]

[Selama perasaan **SUKSES UJIAN**, sambil memicu kedua *anchor* itu lagi secara bersamaan. Anda secara lembut boleh mengecek disetiap titik dan ujung **SUKSES UJIAN** ini dengan pertanyaan, *"apa yang kamu rasakan?"*. Jika perasaannya kurang positif, bimbing ia masuk ke kondisi percaya diri, pikiran jernih, dan daya ingat bagus.]

[Setelah merasa cukup di ujung **UJIAN SUKSES**, minta anak memanjatkan perasaan syukur pada Tuhan Yang Maha Pencipta dan Yang Maha Tahu.]

[Kemudian minta ia melangkah lagi selangkah keluar dari garis ujung **UJIAN SUKSES** itu, katakan, *"kamu sekarang melangkah satu langkah yang berarti sudah keluar dari ruang ujian, dan rasakan perasaan sudah menyelesaikan dengan baik dan benar!"*]

[Kemudian, minta ia membayangkan sudah dan merasakan **PERASAAN SUDAH MENYELESAIKAN DENGAN BAIK**. Minta ia menengok kebelakang, seperti menengok sesuatu yang **TADI SUDAH TERJADI**. (Sumber: portal NLP)



Ujian  
seperti  
ini sich  
sudah  
biasa..



Auum!

Wah...  
kalo ini  
masalahnya  
lain...

# "Tidak Memiliki Motivasi Belajar"



## LANGKAH 1

### KENALI PENYEBABNYA

Tidak memiliki motivasi dalam belajar sering terasosiasi dengan malas belajar dan biasa terjadi pada setiap orang yang sedang dalam tahap menuntut ilmu formal di sekolah, terutama anak-anak dan remaja. Sebenarnya yang terjadi bukan malas belajar, melainkan diri anak itu merasa belum menemukan manfaat dari proses belajar materi di sekolah. Coba jika disuruh belajar bermain *video game* atau *play station*, pasti semangat kan? Berarti bukan malas belajar, jika dikatakan seorang anak malas belajar itu artinya dia benar-benar tidak mau belajar apapun.

Perhatikan anak-anak Anda? Benarkan dia lebih suka memilih "belajar" *video game* daripada belajar matematika? Hal ini terjadi karena anak Anda belum menemukan keasyikan dan serunya belajar matematika yang dia dapat nikmati adalah belajar *game online*, *video game* dan *play station* sehingga dia sangat ingin terus belajar dari hal-hal itu. Coba bayangkan jika anak Anda sudah menemukan keasyikan dalam belajar pelajaran sekolah, pasti ketagihan untuk terus belajar.

Ada lima hal yang menyebabkan anak menjadi malas belajar pelajaran sekolah, yaitu sebagai berikut.

- Belum adanya figur teladan.
- Belum terbentuk cita-cita yang jelas, anak yang malas belajar mungkin karena dirinya belum menemukan benar tentang jalan hidupnya, belum menemukan impiannya, belum ada tujuan yang jelas untuk masa depannya. Tugas

Anda sebagai orang tua adalah membimbing putra-putri Anda untuk menemukan cita-citanya. Jika cita-cita itu sudah dipegang jelas, anak Anda dijamin berubah.

- Belum bertemu lingkungan yang pas, pengaruh besar karakter anak adalah dari lingkungannya. Coba anda awasi pergaulan teman-temannya.
- Belum menemukan metode belajar yang menarik, anak-anak senang belajar dengan bermain, tetapi di sekolah biasanya hanya belajar serius. Cobalah Anda dampingi saat anak Anda belajar, lalu sesekali berikan permainan yang sesuai dengan materi belajar anak.
- Belum menemukan sahabat yang mendukung. Jika Anda mengenal anak Anda, pastilah Anda tahu bahwa pada dasarnya anak Anda itu baik. Namun, terkadang Anda sebagai orang tua yang memberikan contoh kurang baik kepada pikiran anak Anda.

Menjelang ujian, biasanya para orang tua ikut panik karena mereka harus ekstra kerja keras dalam membimbing putra-putri mereka belajar. Mereka tentu mengharapkan si anak memiliki kesadaran sendiri tanpa harus disuruh-suruh terus untuk belajar atau sekedar membuka atau membaca buku. Menyuruh anak untuk belajar bukanlah perkara mudah. Anak yang mau menghadapi ujian, tetapi orang tua (terutama ibu) yang "sakit perut" karena cemas dan ketika ibunya merasakan kecemasan, frekuensi rasa cemas itu akan tersampaikan ke pikiran bawah sadar si anak sehingga si anak merasakan kecemasan yang sama. Banyak pula orang tua yang kerap kali bersikap otoriter memaksa anak untuk belajar. Mereka seringkali mengucapkan kalimat keras dengan tujuan menekan anak agar anak mau belajar. Sekalipun anak menuruti perintah orang tua mereka,

bukan berarti ia akan dengan suka cita melakukan hal itu. Ia hanya sebatas "gugur kewajiban" karena takut orang tuanya marah.

Sering kali kita mendengar orang tua membentak anaknya karena malas membuat PR atau malas belajar apalagi di saat menjelang ujian. *"Fan...!! Kamu kerjanya nonton TV melulu, kalau gak TV, main games, terus aja kayak gitu, ayo belajar! Kerjakan PR kamu!"* atau sering pula berkata, *"Dasar Pemalas! Kerjaan kamu dari pagi hanya mainan hape, sebentar lagi ujian, ayoo belajar!"*

Sikap otoriter yang demikian bukanlah solusi terbaik dalam memberi pengertian kepada anak untuk belajar. Saya awalnya merasakan betapa sulitnya memberi pengertian kepada putri saya, Joanna (10 tahun). Sewaktu usianya 8–9 tahun, saya harus adu kata untuk menyuruhnya belajar. Namun, sekarang, dalam sakitpun, ia terpacu untuk belajar karena ia sudah memiliki tujuan yang akan diraihinya di masa depan dan dia tahu apa yang diinginkannya saat dia rajin belajar. Bahkan sekarang, ia terus mengutarakan keinginannya untuk mendapat nilai yang baik dan janji-janjinya (padahal saya tidak memintanya untuk berjanji). Saya mulai memberi kepercayaan dan mengurangi kecemasan saya seperti yang saya lakukan saat dia di kelas 1 dan 2 SD.

Saat anak-anak kehilangan semangat belajar, biasanya orang tua justru mencari "scapegoat" atau kambing hitam. Mereka berusaha mencari penyebab anak malas belajar. Mereka beranggapan anak malas belajar karena lingkungannya, teman-temannya, sekolahnya, atau karena korban teknologi. Padahal yang sesungguhnya terjadi anak tak termotivasi belajar karena cara respon orang tua terhadap harapan sang anak. Berilah penghargaan atau pujian kepada anak saat mereka menunjukkan

prestasi yang membanggakan. Katakan pada anak Anda betapa Anda bangga memiliki anak yang cerdas dan berprestasi seperti dia. Bila perlu, berikan hadiah atau *rewards* setiap kali anak memperlihatkan nilai terbaik mereka. Respon positif serta pemberian penghargaan kepada anak tentulah akan semakin menambah motivasi dan minat anak untuk belajar. Selalu ingatkan anak akan prestasi yang pernah diraihnya daripada membicarakan kegagalannya. Anak-anak tidak termotivasi saat belajar karena ketika mereka mendapat nilai bagus, orang tua hanya berkata, "*nah, gitu donk, baru anak papa.*" Sementara jika anak mendapat nilai buruk, orang tua memarahinya, bahkan sampai bulan-bulan depan terus-menerus diungkit. Hal ini menyebabkan anak belajar menikmati kegagalan karena dengan gagal orang tua menjadi perhatian dengannya.



## LANGKAH 2 PERSIAPAN

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal sebagai berikut.

- Coba Anda sebagai orang tua introspeksi diri dulu apakah diri Anda termasuk orang tua yang rajin belajar?
- Apakah diri Anda termasuk orang tua yang gemar membaca buku? Atau hanya gemar menonton televisi?
- Apakah bergaul dengan teman-teman yang rajin belajar atau yang gemar bermain *games* saja. Malah mungkin di rumah Anda sendiri juga tidak ada yang mau belajar?
- Kemungkinan penyebab anak tidak termotivasi belajar?
- Bagaimana sikap dan perilaku Anda terhadap anak yang tidak termotivasi belajar?
- Apa yang Anda katakan jika anak tidak termotivasi atau malas belajar?



- Perilaku apa yang dilakukan anak menyikapi respon Anda (perkataan dan perilaku Anda)?



### **LANGKAH 3**

#### **PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING**

- Berikan motivasi dan bukan "LABEL". Untuk dapat membantu Anak Anda sukses maka Anda dapat melatih dulu untuk diri Anda. Kemudian baru diterapkan ke Anak Anda. Melatih terlebih dahulu, selain membuat Anda merasa menguasai juga akan membuat Anda lebih mudah mengajarkan karena sudah melakukannya. Sikap terbaik dalam membimbing anak saat belajar adalah bangun komunikasi dengan Anak, menggunakan bahasa yang positif, hindari menakut-nakuti, dan mencela. Orang tua memiliki andil yang sangat besar pada kesuksesan anaknya. Sikap yang perlu dihindarkan adalah memarahi, menjuluki malas, bodoh, tidak menurut, dan lain-lain. Berbagai julukan ini hanya akan membuatnya makin percaya bahwa "dirinya memang seperti itu".
- "ALFA TELEPATI" untuk memengaruhi anak tanpa disadari oleh anak tersebut, yaitu dengan cara Anda menghadirkan anak Anda di depan Anda dan mengirim sinyal bahwa anak Anda adalah anak yang super spesial, memiliki semangat belajar, dan menjado pribadi yang unggul.
- Tanamkan pemikiran dan sugesti positif bahwa belajar adalah kegiatan yang menyenangkan. Anak kita seringkali malas belajar karena mereka menanggap belajar adalah kegiatan yang membosankan dan menyusahkan. Pemikiran seperti itulah yang menyebabkan anak kita menjadi malas belajar. Jadi, kita harus merubah pola pikir seperti itu. Kita harus tanamkan pemikiran pada anak kita bahwa belajar

adalah kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Salah satu caranya dapat dengan menciptakan suasana yang menyenangkan ketika belajar. Dapat juga dilakukan saat *hypnosleep* dengan kalimat, "*semakin hari kamu semakin termotivasi untuk belajar dan belajar menjadi menyenangkan.*"

- Menciptakan tombol semangat *anchor* dan ini sudah saya lakukan, sangat bagus dan bekerja dengan baik bahkan permanen.

[Minta anak Anda relaks dan duduk di tempat yang nyaman.]

[Kemudian minta dia mencari dari pengalamannya, di mana ia pernah memiliki pengalaman "sangat semangat" yang pernah dialami sebelumnya. Misalnya, ia pernah juara bola basket, juara karate, sukses dalam sebuah acara, atau semangat bermain. Pastikan Anda bersabar di sini, bantu anak Anda mengingat-ingat dengan baik peristiwa semacam itu. Cari suatu pengalaman yang benar-benar merupakan pengalaman yang sangat amat semangat saat mengalaminya.]

[Apabila setelah Anda bantu mengingat-ingat dan diberikan waktu yang cukup, ternyata dia kesulitan mencari pengalaman yang pernah semangat itu. Maka Anda dapat memintanya mengganti dengan mencari sosok idolanya yang menurutnya sangat semangat. Boleh teman, boleh orang lain, dirinya sendiri bahkan boleh saja Anda sendiri sebagai

orang tua. Ingat, bukan Anda yang menentukan ia semangat atau tidak, tetapi anak Anda. Jangan Anda paksakan pikiran Anda pada anak Anda mengenai rasa semangat tersebut.]

[Setelah ketemu, minta ia untuk "kembali ke pengalaman itu" dengan cara mengingatkan mengalami kembali ke pengalamannya. Minta anak untuk masuk kembali ke dalam pengalaman itu. Minta ia melakukan senyata mungkin. Ingat kata kuncinya adalah "merasakan dan mengalami lagi", bukan "membayangkan" atau "memikirkan" saat mengalami lagi. Jadi, minta ia melakukan hal yang sama dengan pengalamannya dulu, bagaimana waktu ia sanat bersemangat bermain *games*, mendapatkan piala, dan seterusnya. Minta anak Anda melakukan masuk pengalamannya lagi sehingga ia "berada" di dalam pengalaman itu.]

[Amati, jika Anak sudah terlihat mulai menampakkan tanda-tanda semangat, maka minta dia membuat pengalaman itu makin menguat, minta ia menguatkan rasa semangat itu 10 kali lipat dari sebelumnya, kemudian 20 kali lipat, bahkan 100 kali lipat dari sebelumnya.]

[Utak-atik submodalitasnya. Untuk **visual**, beberapa orang menguatkan perasaan dengan cara membuat gambaran menjadi lebih terang, lebih besar, lebih dekat, lebih berwarna-warni, menjadi bergerak, dan tiga dimensi. Beberapa

orang sebaliknya lebih kuat jika gambaran lebih redup, lebih kecil, lebih jauh, menjadi hitam putih, menjadi diam, dan dua dimensi. Minta anak Anda *men-tweaking* (mengutak-atik) sampai ketemu yang paling menguatkan perasaan semangatnya. Untuk **auditori**, beberapa orang menguatkan perasaan dengan cara membuat suara menjadi lebih keras, lebih dekat, lebih harmonis, menjadi stereo, dan dari segala arah. Beberapa orang sebaliknya lebih kuat jika suaranya lebih pelan (lirih), lebih jauh, menjadi acak atau tak beraturan, menjadi mono, dan dari salah satu arah saja. Minta anak Anda *men-tweaking* (mengutak-atik) sampai ketemu yang paling menguatkan perasaan semangatnya. Adapun untuk **kinestetik**, beberapa orang menguatkan perasaan dengan cara membuat perasaan itu berputar ke arah tertentu atau sebaliknya, menjadi lebih ke arah dalam atau keluar, menjalar keseluruh tubuh atau terkonsentrasi, dan seterusnya. Minta anak Anda *men-tweaking* (mengutak-atik) sampai ketemu yang paling menguatkan perasaan semangatnya.

[Jika hasil sudah seperti diharapkan pada puncak (lebih baik saat menjelang puncak) maka secara terfokus dan mantap, mintalah Anak Anda menggenggamkan telapak tangan kirinya dengan jempol berada dalam genggamannya, dan menarik napas sekuat-kuatnya sambil berniat bulat, "*setiap kali saya menggenggamkan tangan kiri saya seperti ini*

sambil meniatkan semangat maka saya LANGSUNG semangat." (Hindari mengucapkan "maka" dan saya AKAN semangat). Tanda ini disebut *anchor* dan sebenarnya boleh saja memilih tanda yang lain, yang penting unik dan tidak mudah terpicu, atau tidak sengaja terpicu. Saya menganjurkan penggunaan tangan kiri, karena supaya tangan kanan terbebas mengerjakan soal ujian (jika ujian).]

[Kemudian Anda katakan kalimat ini, "*SAMBIL terus merasakan semangat yang luar biasa ini, maka saya minta kamu (ganti dengan nama Anak Anda) untuk membayangkan di depanmu ada meja ujian di ruangan UAN nanti. Bayangkan ruangnya, mejanya, soal ujiannya, dan baju yang kamu kenakan. Pada hitungan ketiga, kamu melangkah kedepan, masuk ke dalam bayangan itu dan menjadi satu dengan bayangan dirimu itu sambil terus menggenggam kedua tanganmu dan tetap merasakan semangat itu.*"]

[Katakan, "*siap-siap, 1... 2... 3...!* Masuk ke dalam gambaran dirimu itu dan alami seolah-olah sedang mengerjakan ujian, sambil terus merasakan semangat itu..." Perhatikan kondisi fisiologis anak Anda, apakah ada tanda-tanda ia mengalami seperti perasaan takut dan sebagainya atautkah ia terlihat semangat? Jika ada tanda-tanda seperti ketakutan dan sebagainya, secara perlahan akhiri latihan ini dulu dengan cara minta ia melangkah mundur lagi dan membuka matanya.]

UJIAN...



Horeee...  
Aku  
bisaaaaaaaaa!!





[Jika ini yang dialami, artinya rasa semangat yang dibangun tadi kurang kuat, ulangi beberapa kali dan semuanya di-*anchor* di tempat yang sama. Ini disebut sebagai menumpuk-numpuk *anchor* (*compounding anchor*).]

[Kemudian, tes, apakah jika ia diminta menggenggam tangan seperti itu dan fokus, apakah ia kembali merasakan semangat itu. Jika ya berarti bagus.]

[Jika belum, maka selain belum kuat, hal ini disebabkan oleh cara "mengalami ulang" yang kurang tepat. Cara mengalami ulang harus dilakukan dengan ia masuk kembali secara terlibat, bukan dengan cara ia membayangkan dirinya sendiri. Anak harus dibimbing mengalami perasaan ulang yang sangat nyata.

[Sepanjang latihan ini, hindari menyentuh Anak Anda agar tidak menimbulkan asosiasi neurologis yang tidak perlu sehingga tidak sengaja tercipta *anchor* yang tidak perlu.]

- Pemrograman sukses: *download file* emosi puncak sukses masa lalu. Instruksikan kepada anak hal-hal berikut ini.

*"Coba kamu bercermin dan lihat cermin yang ada di depanmu. Coba kamu pikirkan, apa yang dikatakan dirimu di dalam cermin, apa mimpinya, apa harapannya?"*

*"Pikirkan kembali sebuah kenangan, pengalaman atau kejadian yang membuat kamu sangat semangat, membuat kamu berkata, "ini aku nih! Ini aku banget!", membuat kamu sangat bangga dengan dirimu, sebuah kejadian yang tidak terlupakan karena prestasi puncak tertinggi dalam hidupmu. Putar kembali film memori indah ini, warna film dibuat lebih warna-warni, meriah, seru, indah sekali. Suara-suara yang terdengar boleh diperkuat atau diperkecil, tetapi memiliki dampak motivasi yang luar biasa. Perkuat perasaan yang muncul dalam dirimu, terus diperkuat... Kamu boleh bernyanyi lagu kesukaanmu, jika ada. Terus putar film ini, terus putar sampai seluruh perasaan tubuh Anda menjadi lebih hebat dari pengalaman itu sendiri. Sekarang pejamkan mata. Nikmati dan rasakan kembali pengalaman itu. Wow, luar biasa bukan? Buka mata perlahan-lahan..."*

*"Masuk lompat menyatu dengan orang yang berada di cermin itu dengan seluruh rasa yang ada dalam dirimu saat ini, sehingga orang di dalam cermin itu menjadi orang yang baru. Orang yang memulai hidup dengan mindset baru, keyakinan baru, tekad baru, tekad baru dan semangat yang baru."*



## F. MASALAH DENGAN LINGKUNGAN SOSIAL

### *Tidak Percaya Diri*



#### **LANGKAH 1**

##### **KENALI PENYEBABNYA**

Percaya diria dalah seberapa besar Anda yakin akan kemampuan diri sendiri, seperti yakin dengan kelebihan yang dimiliki, dan tidak mempermasalahkan kekurangan yang melekat pada diri. Percaya diri pada dasarnya adalah suatu sikap yang memungkinkan kita untuk memiliki persepsi positif dan realistis dari diri kita dan kemampuan kita. Hal ini ditandai dengan atribut pribadi, seperti ketegasan, optimisme, antusiasme, kasih sayang, kebanggaan, kemandirian, kepercayaan, kemampuan untuk menangani kritik, dan kematangan emosional. Persepsi Anda mengenai diri sendiri memiliki dampak yang sangat besar terhadap cara orang lain memandang Anda. Semakin besar tingkat kepercayaan diri Anda maka peluang Anda untuk sukses pun semakin besar.

Banyak faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri, termasuk hal-hal di luar diri Anda, yaitu penampilan, bahasa tubuh, pujian orang lain, kelebihan diri, orang yang tertutup, merasa dikucilkan, dan lain sebagainya.



#### **LANGKAH 2**

##### **PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu kepada diri Anda hal-hal berikut ini.

- Apa penyebab anak tidak percaya diri?
- Bagaimana Anda sebagai orang tua memotivasi anak Anda?

- Apa kelebihan anak Anda yang dapat dibanggakan sehingga meningkatkan rasa percaya dirinya?
- Bagaimana respon Anda terhadap anak yang kehilangan kepercayaan diri?



### LANGKAH 3

#### PENANGANAN DENGAN *HYPNOPARENTING*

- Menciptakan tombol percaya diri (seperti tombol semangat).
- Menciptakan *role model* bagi anak. Memasuki pengalaman fisik dan emosional terhadap suatu kondisi yang diinginkan akan sangat membantu manusia untuk mencapai kondisi dimaksud. Maksudnya di sini adalah Anda perlu menciptakan model yang ingin Anda tiru untuk Anda menjadi sesuatu. Misalnya, seorang anak yang ingin pintar, dia akan memodel Albert Einstein (karena kebetulan ia suka Fisika) sehingga ketika ia menemukan orang yang ingin dimodel. Nah, hal itu menjadi satu acuan bagi dia untuk mewujudkan apa yang dia inginkan. Caranya adalah anak diminta membayangkan satu figur di mana ia ingin memodel figur tersebut, merasakan dirinya sebagai idolanya, serta membawa sifat dan karakter idolanya ke dalam dirinya. Lakukan terus berulang kali sampai dia merasakan betul-betul menjiwai orang tersebut. Pada saat inilah anak sudah berintegrasi dengan emosional model tujuannya (walaupun nantinya si anak sudah kembali di dirinya sendiri).
- Gunakan *movie technique* (teknik ini dapat digunakan untuk masalah ketakutan atau fobia anak).

"Cobalah kamu tutup mata... bernapaslah dengan tenang... semakin santai... bagus sekali. Sekarang coba kamu bayangkan masuk ke dalam gedung bioskop. Waktu kamu liat ke dalam, ada kursi kosong di tengah, coba kamu duduk, rasakan betapa nyamannya kamu dan sangat santai sekali. Sekarang coba kamu bayangkan dirimu terangkat melayang ke atas menuju ruangan proyektor... bagus sekali, bayangkan diri kamu melayang ringan memasuki ruang proyektor dan duduk di belakang proyektor... dari situ kamu dapat melihat keluar melalui jendela kecil di depanmu dan kamu dapat melihat banyak orang yang berada di bawah sana... dan kamu liat dirimu ada sedang duduk di baris tengah, lihat belakang kepalamu kan? Film pun mulai diputar, ternyata film itu adalah film mengenai kehidupan kamu di masa lalu tentang .....

(biarkan dia berkata atau mengarang ceritanya) Bagus sekali... biarkan film itu berputar memainkan dari awal sampai akhir kejadian itu sampai pada saat kamu menyadari bahwa kamu telah aman. Katakan pada saya ketika film itu selesai. Bagus sekali... sekarang lanjutkan memerhatikan bagian belakang kepalamu... kini film itu diputar mundur kembali melewati seluruh episode, sampai kepada awal kejadian kembali... kembali ke awal ketika kamu merasa baik-baik saja sebelum kejadian itu terjadi... bagus sekali. Putar lagi filnya sekarang yah dari awal sampai selesai dan kamu tampak baik-baik saja... gimana perasaanmu? (Jika sudah baik-baik saja, lanjutkan...)

Sekarang, kamu kembali melayang ke atas keluar dari ruangan proyektor... menuju dirimu sendiri yang sedang sedang duduk tenang dibaris tengah, sedang melihat ke layar... bagus sekali... rasakan melayang turun... semakin

turun menuju tubuhmu sendiri, merasakan kursi yang kamu duduki yang berada di baris tengah dan sedang melihat ke layar. Coba kamu putar sekali lagi filmnya... namun, kali ini ceritanya agak berbeda karena di situ ada kamu yang sedang bermain film. Apa yang sedang kamu liat? ..... (Biarkan anak bercerita...) Ya, bagus sekali... bagaimana perasaanmu sekarang?"



Perhatian... perhatian!  
Sebentar lagi film dimulai...  
diharap untuk segera konsentrasi  
pada gambar di layar dan pikiran  
perlahan-lahan akan menjadi tenang  
dan relaks...



Usai pertunjukan

Wow,  
film yang  
luar biasa!

Jagoannya  
siapa om?



# "Takut Berbicara di Depan Umum"



## LANGKAH 1

### KENALI PENYEBABNYA

Rasa malu banyak dimensi dan ragamnya. Dari malu tidak mampu menyanyi, malu karena pernah dipermalukan, malu tidak dapat bergaul, dan sebagainya. Rasa malu dapat disebabkan karena banyak faktor. Rasa malu yang saya tekankan di sini adalah rasa malu berbicara di depan umum atau tidak percaya diri. Banyak kasus yang saya temui rasa tidak percaya diri mereka karena mereka pernah mendapatkan pengalaman yang tidak mengenakan sehingga mereka takut ketika berdiri di depan umum dan hal itu akan terulang lagi.

Bagi kebanyakan orang, berbicara di depan umum memang sangat menakutkan. Mereka tidak percaya diri untuk berbicara di depan umum. Orang yang kesehariannya cerewet luar biasa dan kalau berbicara hampir-hampir tidak dapat dihentikan dalam banyak kasus tidak mampu berbicara di depan umum. Banyak orang beranggapan bahwa kemampuan berbicara di depan umum adalah bakat alam. Ada orang yang memang berbakat dan ada orang yang tidak berbakat. Orang-orang ini beranggapan bahwa para pembicara terkenal sudah dari kecil pandai berbicara di depan umum. Namun, fakta menunjukkan lain. Banyak pembicara hebat yang sebelumnya takut berbicara di depan umum. Mereka menjadi hebat karena belajar serius, mengamati pembicara sukses, mencobanya, dan belajar dari kegagalan maupun keberhasilan. Orang yang tidak percaya diri adalah orang yang memiliki keyakinan bahwa mereka tidak

akan mampu mengerjakan dengan baik sesuatu yang mereka akan kerjakan, sedangkan kondisi sebenarnya tidaklah seburuk itu. Mereka juga merasa bahwa mereka tidak tepat pada suatu kondisi dan situasi tertentu. Dengan kata lain, orang yang tidak percaya diri adalah orang yang menilai dirinya sendiri lebih rendah dari situasi sebenarnya. Jadi, orang yang tidak percaya diri tidak mampu secara objektif menilai dirinya sendiri.

Manusia tercipta dengan keunikan sendiri-sendiri. Dapat saja seseorang lebih unggul di satu sisi, tetapi tidak akan ada manusia yang unggul di segala hal. Setiap manusia memiliki kelebihan sekaligus kekurangan. Kelebihan manusia dapat menjadi kekurangan, dan sebaliknya, kekurangannya dapat juga menjadi kelebihan. Kitalah yang harus mampu mengendalikan lingkungan, bukan kita yang dikendalikan oleh lingkungan. Hal ini bukan berarti lingkungan harus menuruti apa saja yang kita mau. Bukan begitu. Ini berkaitan dengan cara kita harus merespon keadaan pada suatu lingkungan.



## **LANGKAH 2**

### **PERSIAPAN**

Sebelum melakukan penanganan lebih lanjut, tanyakan terlebih dahulu hal-hal berikut ini.

- Apa sebab anak menjadi takut berbicara di depan orang banyak?
- Apa saja nilai yang diajarkan orang tua kepada anaknya berkenaan dengan rasa percaya diri anak?
- Apakah ada pengalaman negatif yang dialami anak berkaitan dengan ketakutannya berbicara di depan umum?
- Bagaimana reaksi orang tua jika anak mengalami rasa tidak percaya diri?



### LANGKAH 3

#### PENANGANAN DENGAN HYPNOPARENTING

Menggunakan *role model*. Minta anak untuk memerhatikan tokoh idolanya, mimiknya, intonasinya, intensitas emosional, dan gaya bicaranya. Kenapa menggunakan *role model*? Kebanyakan orang sukses (disadari atau tidak) karena memodel orang lain yang sudah sukses lebih dahulu. Seorang yang ingin sukses di cabang olahraga tenis misalnya, di samping ia berlatih lebih banyak, tetapi ia memodel orang lain (idola atau yang lainnya), ia mempelajari teknik-tekniknya, cara mengayunkan raket, dan sebagainya. Caranya adalah dengan menginstruksikan kepada anak hal-hal berikut ini.

*"Sekarang duduklah dengan santai, relaksan tubuhmu serelaks mungkin."*

*"Pilih perilaku yang mau kamu ubah, misalnya rasa malu atau minder."*

*"Pilih seorang yang menjadi idola yang akan dijadikan model sehingga kamu ingin sekali menjadi seperti dia nantinya. Seseorang yang penuh percaya diri dan tidak malu."*

*"Bernapaslah dengan rileks, bayangkan di depanmu ada sebuah kaca buram."*

*"Bayangkan seorang yang kamu model berada di balik kaca itu dan siap mengajari, menunjukkan bagaimana caranya agar Anda menjadi orang yang penuh percaya diri (tidak malu lagi)."*



*"Bayangkan sekarang (mata masih tertutup) kamu datang mendekatnya, duduk di sebelahnya. Perhatikan dia baik-baik bagaimana detailnya sehingga ia adalah orang yang patut kamu idolakan atau model. Lihat, dengarkan dan rasakan semua nasihatnya dan bahwa ia selalu membantumu kapan dan di mana saja."*

*"Kamu mulai menyerap sifat-sifat baiknya kemudian kamu mencoba untuk menirunya yang setelahnya akan menjadi bagian dalam dirimu."*

*"Bayangkan kamu sudah memiliki banyak pengetahuan darinya dan kamu sekarang seperti dia."*

*"Buka mata kamu dan rasakan. Kamu sekarang jauh lebih baik daripada sebelumnya. Kamu sekarang sudah memiliki tabiat baru, yaitu tidak lagi pemalu, tetapi telah menjadi seorang yang utuh dan penuh percaya diri."*



Sekarang saya  
telah menjadi  
manusia yang utuh  
dan penuh  
percaya diri.  
Siap meraih masa  
depan yang  
lebih baik!



\*\*\*

