

BAB 1

KOMUNIKASI YANG KITA LAKUKAN



SEHARI-HARI DENGAN ANAK

MERUPAKAN PROSES HIPNOSIS





Pengertian hipnosis sering menjadi konotasi negatif bagi orang yang belum memahami proses kerjanya. Padahal hipnosis sering dilakukan oleh orang tua dalam hubungannya dengan anak-anak, tetapi orang tua tidak menyadari bahwa hal itu adalah hipnosis.

A. HIPNOSIS ITU SANGAT MUDAH DIPELAJARI

Seorang anak kecil berumur enam tahun terkejut luar biasa ketika ia menjatuhkan kristal kesayangan ibunya. Nah, ibunya yang baru saja pulang dari kerja sampai larut malam melihat hal itu dan seketika langsung membentak si anak yang tidak sengaja memecahkan kristal itu tanpa bertanya apa penyebabnya. Si anak pun tersentak dan terdiam di sudut ruangan penuh ketakutan. Apakah Anda tahu apa yang ada di dalam pikiran anak itu?

Betul sekali, anak itu berkata dalam hati, "Ternyata ibu lebih sayang dengan kristalnya daripada aku. Buktinya, saat ibu pulang kerja, ibu lebih memerhatikan kristalnya daripada aku." Itulah yang terjadi ketika seorang anak dibentak karena suatu peristiwa. Anak merasa orang tua tidak mencari tahu sebab si anak melakukan hal itu. Ada makna di balik setiap peristiwa dan perilaku yang dilakukan anak. Mungkin saja, itu adalah bentuk mencari perhatian anak atau boleh jadi anak sedang melakukan protes.

Penggalan cerita tersebut merupakan salah satu contoh kecil dari proses hipnosis. Mengapa bisa dikatakan hipnosis? Proses hipnosis adalah suatu proses sehari-hari yang selalu kita alami. Tergantung pada diri kita sendiri untuk mau tersugesti atau tidak dengan proses hipnosis itu. Selain itu, tergantung juga pada nilai dasar dan hasrat atau keinginan kita. Apabila kita tersugesti oleh pengaruh hipnosis tersebut, berarti kita

telah terhipnosis. Apabila pengaruh hipnosis tersebut sesuai dengan nilai dasar maupun keinginan kita atau pengaruh hipnosis tersebut merupakan ide baru dan kita menghayatinya atau tersugesti, jangan heran bila pengaruh dan sugesti tersebut dapat bertahan lama. Bahkan, dapat menjadi permanen bila kita tidak mengalami masalah atau "menikmati" pengaruh tersebut. Namun sebaliknya, kalau kita tidak mau tersugesti atau sugesti tersebut berbeda dengan nilai dasar dan keinginan kita, mungkin hal itu tidak akan berpengaruh. Kalaupun berpengaruh biasanya tidak akan terlalu lama.

Hipnosis adalah suatu seni, metode atau teknik komunikasi (verbal dan nonverbal) yang persuasif dan sugestif. Bila orang yang dihipnosis tersugesti baik sadar atau tidak, dia dapat dikatakan dalam keadaan "terhipnosis". Peristiwa sehari-hari, sengaja atau tidak, bila kita tersugesti oleh hal tersebut maka dapat dikatakan juga bahwa kita terhipnosis oleh peristiwa tersebut.

Dapat dipahami bahwa seringkali kita menghipnosis orang lain dengan kata-kata. Suatu ketika jika ada anak atau orang yang kita ajak komunikasi memercayai kata-kata yang kita ucapkan, di situlah proses hipnosis terjadi. **Jadi, hipnosis itu sangat mudah dipelajari karena kita sudah mengalaminya setiap hari.**

Apa yang terjadi kalau peristiwa itu kita alami berulang-ulang, seperti halnya iklan yang sama kita lihat, kita dengarkan, dan kita rasakan berulang-ulang? Cepat atau lambat kita akan terpengaruh dan meyakini bahwa hal itu benar atau hal itulah yang sebenarnya.

Manusia itu unik dan dinamis sehingga tidak setiap peristiwa dimaknai sama. Sebagai contoh, ada seorang anak mendapat nilai ulangan 4, lalu gurunya mengatakan, "Ah, bodoh

amat kamu, masa soal gini aja nggak mampu ngerjain sih?" Lalu, si anak menjadi sedih dan merasa dirinya bodoh. Namun, anak lain ketika dikatakan seperti itu, mekanisme pikiran bawah sadarnya adalah semangat, lalu anak itu membuktikan bahwa ia bukanlah anak seperti yang dikatakan gurunya.



Bagaimana jika anak tersugesti sehingga menjadi takut luar biasa dengan bentakan orang tua yang dilakukan berulang-ulang? Mungkin bagi anak tersebut, orang tuanya menjadi orang yang menakutkan sehingga lain kali jika dia berbuat suatu hal yang "dia anggap salah" atau menemukan hal "yang dia anggap sulit", dia tidak akan membicarakannya dengan orang tuanya.

Contoh lainnya adalah ketika ada orang tua yang selalu melarang anaknya bergerak sejak kecil. Si anak yang berusia 2 tahun sedang belajar naik tangga, lalu orang tuanya berteriak "Awat, jatuuuhhh!!" Apa yang terjadi? Anak itu pun menjadi kaget. Namun, si anak terus mencoba dan orang tuanya mengulangi teriakannya dan mengambil anak yang sedang belajar naik tangga. Tanpa disadari orang tua, si anak akan belajar bahwa naik tangga itu berbahaya. Jika dilakukan berulang kali, dapat dipastikan si anak akan takut mencoba untuk naik tangga karena takut jatuh atau takut akan teriakan orang tuanya. Ini juga proses hipnosis. Keadaan di mana si anak tersugesti dengan peristiwa tersebut dapat dikategorikan sebagai peristiwa hipnosis orang tua kepada anak.

Dapat dibayangkan, sebagai orang tua tentunya setiap hari kita selalu berhubungan dengan anak baik melalui verbal (pembicaraan) dan nonverbal (perilaku atau aktivitas yang dilihat). Percaya atau tidak, setiap hari kita sebagai orang tua selalu menghipnosis anak kita sendiri. Seperti halnya contoh yang sering kita temui, dimana anak menjadi konsumtif karena tersugesti oleh iklan produk yang sama dan sering dimunculkan berkali-kali di layar televisi. Oleh karenanya, sebagai orang tua harus berhati-hati dengan perilaku kita terhadap anak. Perilaku kita akan menjadi contoh bagi anak. Anak akan terinduksi oleh perilaku, tindak-tanduk, dan cara berkomunikasi kita dengan mereka.



Anak kecil, pada dasarnya jiwanya bersih bagaikan kertas putih. Lingkungan di sekitarnya adalah yang membentuknya menjadi individu tertentu. Bagi kita sendiri, nilai dasar kita saat ini adalah hasil bentukan dan pengaruh dari lingkungan di sekitar, di mana lingkungan terdekat adalah keluarga kita sendiri.

Erik Erikson (bukan Milton H. Erickson) yang mengklasifikasikan beberapa tahap perilaku dan karakter anak mengatakan bahwa pada umur-umur di bawah 10 tahun atau sebelum remaja adalah periode anak bereksplorasi dan mereka masih belum mengerti mana yang benar serta mana yang salah (jika tidak diberikan pemahaman). Mereka akan lebih mengerti suatu pola logika "karena" daripada "kalau". Misalnya saja pada peristiwa anak belajar naik tangga, mungkin si anak dapat menyimpulkan, "saya tidak hati-hati karena saya bodoh" atau "saya bodoh karena saya tidak hati-hati", bukannya "saya bodoh kalau tidak hati-hati" atau "kalau saya hati-hati, saya tidak bodoh". Sangat tipis sekali perbedaannya. Yang tertangkap pada si anak pada saat itu adalah "saya bodoh". Jangan heran pada setiap kesempatan berikutnya si anak akan selalu merasa bodoh sehingga jika diberikan suatu tantangan, anak tersebut tidak berani bertindak karena merasa bodoh dan tidak mungkin melakukan suatu pekerjaan.

Seorang anak kecil sangat sugestif terhadap suatu ide baru karena pikirannya masih murni. "Saya bodoh", "saya tidak hati-hati", merupakan suatu ide baru bagi si anak untuk menerapkannya. Sangat disayangkan, bila kita sebagai orang tua tidak menyadari hal ini. Dari beberapa kasus yang ada, masalah percaya diri biasanya diakibatkan dari masa kecil.

Lalu apa yang salah? Maksud orang tua memang benar, tetapi biasanya cara penyampaiannya yang kurang tepat

sehingga anak salah menangkap apa yang dimaksud orang tuanya. Memang sebagai orang tua, biasanya, karena kita sedang lelah, lalu mengambil jalan pintas saja, agar sang anak tidak bertindak hal yang berbahaya tanpa memberi pengertian atau pemahaman yang benar.

Kita selalu berasumsi bahwa setiap orang selalu mengerti maksud kita. Padahal, apa yang kita katakan tadi mungkin tidak tepat dengan keinginan orang. Banyak sekali kesalahpahaman yang berbuntut pertikaian yang disebabkan oleh masalah komunikasi sederhana seperti ini. Seperti halnya dalam suatu proses hipnosis, komunikasi sangat penting. Sebaliknya, apabila kita dapat berkomunikasi dengan baik maka kesalahpahaman tidak akan terjadi.

Jadi, apa yang kita sampaikan belum tentu dapat ditangkap dengan mudah oleh orang lain, apalagi oleh seorang anak kecil. Suatu kata "tidak", dapat menghasilkan puluhan arti tergantung pada cara penyampaian, intonasi, situasi dan juga kondisi, serta keadaan si penerima pesan.

Dengan begitu kita harus bertindak atas dasar perasaan seorang anak, bukan atas dasar perasaan kita sebagai orang tua. Karena apa yang kita anggap baik belum tentu seperti yang diinginkan oleh anak kita secara pasti. Dengan kata lain, kita bertindak atas dasar persepsi kita sendiri, bukan dari persepsi seorang anak.

Sekali lagi, proses hipnosis adalah suatu seni, metoda, dan teknik berkomunikasi yang sangat persuasif dan sugestif dengan tujuan supaya suatu hal yang menjadi maksud kita dapat dipahami dengan mudah oleh lawan bicara. Masalah dia nanti akan melaksanakan apa yang kita maksudkan atau tidak tergantung pada nilai dasar, keinginan, dan motivasinya.

sehingga anak salah menangkap apa yang dimaksud orang tuanya. Memang sebagai orang tua, biasanya, karena kita sedang lelah, lalu mengambil jalan pintas saja, agar sang anak tidak bertindak hal yang berbahaya tanpa memberi pengertian atau pemahaman yang benar.

Kita selalu berasumsi bahwa setiap orang selalu mengerti maksud kita. Padahal, apa yang kita katakan tadi mungkin tidak tepat dengan keinginan orang. Banyak sekali kesalahpahaman yang berbuntut pertikaian yang disebabkan oleh masalah komunikasi sederhana seperti ini. Seperti halnya dalam suatu proses hipnosis, komunikasi sangat penting. Sebaliknya, apabila kita dapat berkomunikasi dengan baik maka kesalahpahaman tidak akan terjadi.

Jadi, apa yang kita sampaikan belum tentu dapat ditangkap dengan mudah oleh orang lain, apalagi oleh seorang anak kecil. Suatu kata "tidak", dapat menghasilkan puluhan arti tergantung pada cara penyampaian, intonasi, situasi dan juga kondisi, serta keadaan si penerima pesan.

Dengan begitu kita harus bertindak atas dasar perasaan seorang anak, bukan atas dasar perasaan kita sebagai orang tua. Karena apa yang kita anggap baik belum tentu seperti yang diinginkan oleh anak kita secara pasti. Dengan kata lain, kita bertindak atas dasar persepsi kita sendiri, bukan dari persepsi seorang anak.

Sekali lagi, proses hipnosis adalah suatu seni, metoda, dan teknik berkomunikasi yang sangat persuasif dan sugestif dengan tujuan supaya suatu hal yang menjadi maksud kita dapat dipahami dengan mudah oleh lawan bicara. Masalah dia nanti akan melaksanakan apa yang kita maksudkan atau tidak tergantung pada nilai dasar, keinginan, dan motivasinya.

B. SELALU BERIKAN SUGESTI POSITIF

Jika ditinjau dari istilah, *hypnoparenting* berasal dari kata *hypnosis* dan *parenting*. *Hypnosis* berarti upaya mengoptimalkan pemberdayaan energi jiwa bawah sadar (dalam hal ini untuk berkomunikasi) dengan mengistirahatkan energi jiwa sadar pada anak (komunikasi mental) maupun pada pembinanya. *Parenting* berarti segala sesuatu yang berurusan dengan tugas-tugas orang tua dalam mendidik, membina, dan membesarkan anak. Pembinaan anak ini terdiri dari tiga bidang, yaitu fisik, mental, dan spiritual sejak merencanakan kehamilan sampai masa remaja oleh orang-orang di sekitarnya (orang tua, wali, guru, dan sebagainya).

Dengan demikian, *hypnoparenting* dapat diartikan sebagai pembinaan anak dengan memerhatikan pengaruh hipnosis untuk selalu menanamkan rekaman atau sugesti positif pada jiwa bawah sadar anak. Pikiran anak-anak yang cenderung belum mampu berpikir secara logis biasanya akan memberikan respon terhadap stimulus yang diterima tanpa pertimbangan. Perkataan, tindakan, dan sikap orang tua akan masuk dengan mudah ke dalam pikiran bawah sadar anak-anak tanpa disaring sebesar 95%. Tugas utama orang tua adalah mendidik dan membesarkan anak. Tugas ini sebenarnya sangat berat dan penuh lika-liku tantangan. Sayangnya kita hanya berbekal pengalaman sebagai seorang anak yang dulunya dididik dan dibesarkan oleh orang tua kita. Sebagian besar pola asuh dan pola didik orang tua kepada kita akhirnya mewarnai tugas kita sebagai orang tua. Kita memperlakukan anak sama persis sebagaimana orang tua memperlakukan kita dulunya. **Seharusnya kita memperlakukan anak sebagaimana kita dulu ingin diperlakukan oleh orang tua bukan? Inilah dasar terpenting kita sebagai orang tua!**



Nah, berbekal jurus sakti *hypnoparenting* kita berusaha mempetakan dan membuat sistemasi atas segala hal yang berhubungan dengan tugas sebagai orang tua ditinjau dari sudut pandang cara kerja pikiran serta pengaruhnya terhadap masa depan anak. Mengapa kita meninjaunya dari sudut pandang cara kerja pikiran? Ingat, segala sesuatu berakar dari pikiran. **Manusia, anak-anak sampai dewasa, melakukan segala sesuatu karena punya pikiran. Segala hal tentang teori pertumbuhan dan perkembangan anak tidak akan berhasil jika kita gagal memahami cara kerja pikiran.**

Sekarang kembali kepada diri kita, cobalah mulai diperhatikan dan dirasakan, bagaimana selama ini cara kita menyampaikan pesan atau berkomunikasi terhadap anak kita? Sadarilah, proses komunikasi yang kita lakukan sehari-hari dengan anak juga merupakan suatu proses hipnosis. Melalui proses komunikasi tersebut kita menanamkan sugesti atau ide baru yang selama ini tidak ada dalam kamus mereka sebelumnya. Jika anak "terhipnosis" dengan pesan yang negatif, jangan heran bahwa anak dapat memiliki ide dan mendalami pesan negatif tadi sehingga menjadi nilai dasar yang akan terbawa terus sampai dewasa. **Oleh karena itu berhati-hatilah, mari bersama-sama melakukan yang terbaik, bahkan untuk hal yang dianggap kecil pun (misalnya celetukan negatif) akan berpengaruh pada jiwa anak yang sugestif. Berusahalah untuk selalu memberikan sugesti positif agar mereka menjadi anak yang bermental kuat, berpikiran positif, bersemangat, dan tidak takut tantangan.**
