

PENGARUH SUGESTI TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI ANAK

Oleh: Sitti Trinurmi

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Alauddin Makassar

sitti_trinurmi@yahoo.com

Abstrak;

Sugesti merupakan bagian dari hipnotis. Hipnotis dikalangan masyarakat masih merupakan hal yang menakutkan dan bagian dari ilmu hitam. Pikiran bawah sadar lebih bersifat netral dan sugestif. Pikiran bawah sadar dapat diasumsikan sebagai memori jangka panjang manusia yang menyimpan berbagai keadaan, peristiwa yang berdasarkan pengalaman diri ataupun orang lain. Pengaruh sugesti sangat mempengaruhi perkembangan anak karena sugesti merupakan rangsangan, pengaruh, atau stimulus yang diberikan seorang individu kepada individu lainnya sedemikian rupa sehingga orang yang diberi sugesti menuruti atau melaksanakan apa yang disugestikannya tanpa berfikir lagi secara kritis dan rasional. Terutama bagi anak yang memang masih labil sehingga pemilihan kata atau bahasa yang tepat sangat membantu orang tua dalam memberikan sugesti pada anak. Sugesti dapat dilakukan di lingkungan anak dimana mereka tumbuh dan berkembang, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Suatu sugesti akan tersimpan dipikiran bawah sadar, yang akan mempengaruhi tingkah laku anak, karakter, dan pola pikir. Orang tua dapat memprogram ulang pikiran bawah sadar anak dengan memberikan sugesti positif melalui penggunaan bahasa yang positif dan tidak menggunakan bahasa negatif, serta memberikan perilaku kasih sayang. Kepekaan merupakan kunci utama dalam membangun pendekatan dan penanaman sugesti kepada anak.

Kata Kunci : Sugesti, Psikologi Anak

Suggestions are part of hypnosis. Hypnosis among the public is still a scary thing and part of black magic. The subconscious mind is more neutral and suggestive. The subconscious mind can be assumed to be a long-term human memory that stores various circumstances, events based on the experience of self or others. The influence of suggestion greatly affects the development of children because suggestions are stimuli, influences, or stimuli that an individual gives to other individuals in such a way that the person who is advised obeys or performs what he or she suggests without thinking again critically and rationally. Especially for children who are still unstable so the selection of the right word or language is very helpful for parents in giving suggestions to children. Suggestions can be done in the child's environment where they grow and develop, namely the family environment, school environment and community environment. A suggestion will be stored in the subconscious mind, which will affect the child's behavior, character, and mindset. Parents can reprogram a child's subconscious mind by giving positive suggestions through the use of positive language and not using negative language, as well as providing affectionate behavior. Sensitivity is the main key in building approaches and planting suggestions to children.

Keywords: Suggestions, Child Psychology

PENDAHULUAN

Hasil penelitian ilmiah menunjukkan bahwa semua manusia dilahirkan dengan otak yang sama, artinya kita semua memiliki otak yang sama. Dari pernyataan tersebut timbul pertanyaan, apakah ada anak yang malas dan bodoh jika manusia diberikan otak yang sama? Padahal semua itu disebabkan oleh kesalahan sugesti yang secara tidak sadar diberikan oleh orang tua untuk anak. Seringkali orang tua tidak menyadari bahwa ucapannya dapat membentuk perilaku dan sifat anak, apakah anak itu akan menjadi rajin dan pandai ataupun menjadi malas dan bodoh. Ucapan-ucapan tersebut tertanam dan tertancap di dalam pikiran bawah sadar anak melalui sebuah sugesti.

Secara teknis, pikiran bawah sadar diartikan sebagai kondisi otak ketika berada pada gelombang alpha dan theta. Sifatnya sangatlah ilmiah, terukur dan tidak ada hubungannya dengan mantra. Di dalam kehidupan sehari-hari pikiran bawah sadar berperan sangat besar, yakni 88% jauh lebih besar dari pikiran sadar yang hanya 12%. Isi pikiran bawah sadar mencakup kebiasaan, emosi, memori, kepribadian, intuisi, kreatifitas, persepsi, kepercayaan, dan nilai¹.

Sugesti yang baik adalah sugesti yang mampu merubah perilaku anak menjadi lebih baik dan positif. Sudah sepatutnya sebagai orang tua harus pandai memilah dan memilih bahasa yang keluar dari ucapan sebagai bentuk sugesti bagi anak. Sebab seorang anak tidak hanya dapat mencerna sugesti positif, tetapi juga dapat menerima sugesti negatif dari apa yang didengarnya, karena pikiran bawah sadar tidak dapat membedakan kalimat positif dan negatif, tidak mengenal benar dan salah, dan tidak mengenal semu dan nyata.

Menanamkan pembiasaan kepada orang tua untuk menfilterisasi dan mengontrol setiap ucapan yang keluar yang secara tidak sadar dapat membentuk perilaku dan sifat anak yang akan berdampak pada perkembangan anak mendatang, sugesti sangat mempengaruhi perkembangan psikologi anak. Berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana penggunaan sugesti positif kepada anak?
2. Bagaimana pengaruh sugesti terhadap perkembangan pola pikir anak?
3. Bagaimana cara memprogram ulang pola pikir anak yang sudah terinfeksi sugesti negatif?

PEMBAHASAN

1. *Penggunaan Sugesti Positif Terhadap Anak*

Menurut Gusrave Le Bon istilah sugesti berasal dari bahasa latin *suggere* yang berarti memengaruhi. Menurut aliran psiko analisa istilah sugesti diartikan sebagai suatu proses dimana seorang individu memperoleh pandangan, sikap dan tingkah laku individu tanpa

¹ M. Fadli Fauzie, Artikel *Penanaman Sugesti Positif pada Pola Pikir Anak melalui Pikiran Bawah Sadar*, 2012, h. 1.

ditarik terlebih dahulu. Selanjutnya ada yang menyebutkan bahwa sugesti adalah suatu proses dimana seorang individu memberikan pandangan atau sikap yang lalu diterima oleh individu lain di luar dirinya².

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat ditarik suatu kesimpulan tentang pengertian sugesti yaitu pemberian pengaruh kepada yang lain tanpa ditarik terlebih dahulu sehingga akibatnya terjadi tingkah laku yang seragam di antara mereka.

Sugesti juga merupakan bagian dari hipnotis. Hipnotis di kalangan masyarakat masih merupakan hal yang menakutkan dan bagian dari ilmu hitam. Padahal hipnotis telah dipakai sebelum tahun 1900an oleh James Braid. Hipnotis merupakan fenomena trans akibat adanya "tidur saraf" yang muncul akibat terfokus pada sebuah objek tertentu³. Sedangkan sugesti adalah proses seorang individu didalam berusaha menerima tingkah laku maupun perilaku orang lain tanpa adanya kritikan terlebih dahulu⁴. Sehubungan dengan hal ini pula dalam buku Psikologi Sosial dijelaskan bahwa: "Baik tidaknya sikap sosial anak dipengaruhi oleh sugestinya, artinya apakah individu tersebut mau menerima tingkah laku maupun perilaku orang lain, seperti perasaan senang, kerjasama"⁵.

Mengenai "tidurnya saraf" tersebut, menyebabkan manusia akan lebih mudah menerima sugesti atau perintah dari seseorang. Sugesti akan tertanam dengan mudah tanpa disadari oleh orang yang tersugesti. Maka dari itu, orang zaman kuno sering membacakan cerita kepada anak sebelum sang anak tertidur pulas, karena pada saat itu gelombang otak alpha yang sangat peka terhadap sugesti. Kondisi ini disebut kondisi hipnotis. Kondisi dimana keadaan saat manusia cenderung lebih sugestif. Artinya lebih mudah tersugesti⁶.

a. Cara Memasukkan Sugesti pada Anak

Ketika ingin menyampaikan pesan-pesan atau nilai-nilai dalam kehidupan, buatlah suasana yang menyenangkan. Jadikan situasi menyenangkan tersebut sebagai media untuk mengalirkan sugesti-sugesti tentang kebahagiaan, cinta kasih, dan semacamnya, agar anak semakin percaya dengan apa yang diucapkan, yaitu:

- a) Verbal/nonverbal agreement, Manusia menyukai orang yang serupa atau memiliki pendapat yang sama. Sebelum menyampaikan pendapat yang berbeda kepada anak,

² <http://dinamikakelompokbimbingankonseling.blogspot.com/feeds/posts/default?Orderby=updated>.

³ Andri Hakim. *Hypnosis in Teaching* (Jakarta:Transmedia Pusaka, 2010), h. 50

⁴ Nawawi, Hadori, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : Gunung Agung, 2000), h. 72

⁵ Lihat Sarwono, Sarlito Wirawan.. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta 1997), h. 65

⁶ Wahyu Eko Prasetyanto. *Benarkah Ada Anak yang Malas dan bodoh?* (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2011), h. 29

sebaiknya gunakan persetujuan verbal atau nonverbal terlebih dahulu. Hal ini akan membuat pikiran bawah sadar anak lebih nyaman.

- b) *Mirroring and matching*, Teknik ini dilakukan dengan cara meniru dan menyamakan bahasa tubuh untuk membangun keakraban. Gunakanlah teknik *mirroring and matching* hanya pada gerakan yang disukai oleh anak.
- c) *Language pacing*, Teknik ini membentuk keakraban dengan cara menganalisa kecenderungan pemilihan kata lawan bicara, perlu dipahami dan dimengerti kosa kata yang kerap dipergunakan oleh anak.
- d) *Eye contact and eye alignment*, Teknik ini membangun keakraban dengan melakukan kontak mata dan sudut pandang dengan menimbulkan rasa nyaman bagi anak. Karena kontak mata yang tidak berlebihan dan wajar akan membangun keakraban⁷.

Dalam hal pengasuhan anak, ternyata teknik hipnosis juga dapat diterapkan, akhirnya, lahirlah istilah *hypnoparenting*. Pada dasarnya *hypnoparenting* merupakan penerapan teknik hipnosis atau *hypnotherapy* dalam hal mengasuh anak. Tujuannya, untuk menopang tugas-tugas orangtua dalam proses perkembangan anak ke arah yang positif dan tanpa paksaan.

Teknik hipnosis terkait langsung dengan teori-teori mengenai pikiran dan struktur bahasa. Proses memasukkan informasi ke dalam pikiran anak menggunakan struktur bahasa tertentu. Melalui *hypnoparenting*, orangtua dapat mengarahkan anak untuk senantiasa berperilaku dan punya kebiasaan positif. Kekeliruan dan kebiasaan buruk anak pun dapat dikoreksi lewat *hypnoparenting*, tanpa harus marah-marah atau melakukan kekerasan terhadapnya.

Cara kerja *hypnoparenting* beroperasi langsung dalam alam bawah sadar anak. Orangtua sebagai pusat kendali utamanya sehingga pemahaman anak secara bertahap dapat terus berkembang ke arah yang lebih baik. Untuk menerapkan *hypnoparenting*, memang perlu mengetahui konsep dasarnya. Sangat baik jika berkonsultasi terlebih dulu dengan ahli *hypnotherapist*⁸.

Perlu diketahui, otak anak ibarat spons yang mampu menyerap informasi apa saja dari lingkungannya. Baik yang didengar, disaksikan, dan dirasakannya. Terutama dari orang tua dan orang-orang terdekatnya. Jika yang didengar dan dilihatnya adalah informasi keliru, ia akan meniru. Kemudian, akan mengarah pada pembentukan perilaku kesehariannya. Begitu pula sebaliknya, jika yang didengar adalah informasi positif. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika menerapkan *hypnoparenting* dalam mendidik anak ketika melakukan sugesti, yaitu:

⁷ Wahyu Eko Prasetyanto. *Benarkah Ada Anak yang Malas dan bodoh?*, h. 29-30

⁸ Andri Hakim, *Hipnoterapi* (Jakarta: Transmedia, 2010), h. 55

- a. Client language preference, Gunakanlah kata-kata dan bahasa yang mudah dimengerti oleh anak. Dengan demikian, sugesti akan mudah diterima secara benar oleh pikiran bawah sadar anak.
- b. Emosi, Bangkitkan sensitivitas tiga indera utama manusia yaitu pengelihatan (visual), pendengaran (auditori), dan perasaan (kinestetik). Dengan maksud bahwa dalam memberikan saran persuasif hendaknya mampu merancang pesan yang mencakup ketiganya.
- c. Repetition, Kombinasi pilihan kata bermakna sama yang diulang seperlunya mampu memperkuat nuansa emosional dalam komunikasi.
- d. Present tense, Ketika komunikasi dibentuk, berikanlah pernyataan tidak langsung yang bertujuan agar lawan bicara mendapatkan sensasi emosional sekarang juga, bukan diwaktu yang akan datang.
- e. Personal, Penggunaan kalimat yang ditujukan secara pribadi akan lebih diterima pikiran bawah sadar anak, ketimbang memakai kata "kamu" sebutlah nama anak ketika melakukan sugesti dalam hypnotherapy.
- f. Progressive, diperlukan adanya pola kesatuan kalimat yang menunjukkan suatu kondisi bertingkat atau bertahap. Pola kalimat yang tidak jelas alurnya sulit tertuju pada pikiran bawah sadar.
- g. Pacing-leading, Pola penyisipan ide di balik fakta sangat bermanfaat dalam memberikan saran persuasif untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada anak-anak⁹.

Di sinilah pentingnya peran orangtua menanamkan ke dalam pikiran anak sugesti-sugesti positif, sesuai kebutuhan perkembangannya. Dengan begitu, perilakunya akan mengarah pada aktualisasi dari kata-kata sugesti itu. Inti dari hypnotherapy adalah mengucapkan kalimat-kalimat yang menguatkan dan mempunyai kekuatan sugesti secara berulang-ulang terhadap anak. Kalimat yang dipakai haruslah kalimat positif. Hindari kata-kata negatif, seperti bodoh, tolol, nakal, malas, sulit, bosan, ribut, rusuh, kacau, dan sebagainya. Kata "tidak" dan "jangan" pun sebisa mungkin di jauhi. Seperti "jangan nakal", "tidak berisik", "jangan malas", "tidak bisa", dan lain-lain.

Berikut beberapa contoh kalimat penegasan berkekuatan sugestif, misalnya:

"Diva, ayo kita belajar berjalan lagi ya sayang. Kamu pasti bisa! Sebab, kamu anak yang gigih dan berani."

"Ayo ibu bantu merapikan mainan kamu, Nak! Kita masukkan ke kotaknya, agar ruangnya kembali rapi seperti semula."

"Dina, hari sudah malam sayang. Sekarang, kamu tidur yang pulas. Besok pagi, bangun dengan badan yang sehat dan bugar. Kamu pun semakin pintar."

"Kamu pasti bisa menahan pipis, Dina. Kalau pipis, di kamar mandi ya. Jika malam hari kamu mau pipis, bangunkan saja papi atau mami untuk mengantar kamu ke kamar mandi."

⁹ <http://enggiagarcia.wordpress.com/2011/04/19/be-a-good-parent-with-hypnosis-cuplikan-makalah/>, lihat juga M. Fadli Fauzie, *Op.Cit.*, h. 8

“Sekarang, sudah waktunya makan siang, Dina. Kamu harus makan agar bertambah sehat, kuat, dan cerdas.”

“Ayo kita coba menulis huruf lagi ya, Nak! Kemarin, tulisanmu sudah bagus. Pasti sekarang akan semakin bagus lagi.”

Kalimat-kalimat di atas mengandung muatan sugesti positif yang mampu memotivasi anak seperti yang dikehendaki. Apalagi jika diucapkan dengan bahas batin dan berulang-ulang pada kesempatan lain. Sampai akhirnya anak benar-benar memahami dan berperilaku sesuai yang diharapkan. Kalimat-kalimat yang mensugesti itu membuat mental anak semakin kuat, pantang menyerah, dan kepercayaan dirinya semakin tinggi.

Berbeda dengan contoh-contoh kalimat di atas, sebaiknya jangan gunakan kalimat-kalimat berikut dalam melakukan hypnoparenting:

“Diva, kamu jangan takut melangkah dong! Kapan kamu mau bisa jalan kalau selalu takut melangkah.”

“Mainan kamu jangan diberantakan seperti ini dong! Kenapa sih kamu tidak bisa rapih.”

“Dina, kok sudah malam kamu tidak tidur juga sih? Besok, kamu kesiangan bangunnya.”

“Dina, kamu kok ngompol terus sih. Bunda kan capek terus-terusan harus menjemur kasur. Memangnya kamu tidak bisa kalau tidak ngompol sehari saja.”

“Diva, kok tidak makan siang sih. Nanti, tubuhmu kurus dan sakit-sakitan loh.”

“Ayo kita menulis huruf lagi. Tapi, ibu tidak mau kalau kamu nulisnya sejelek kemarin. Capek ibu ngajarin kamu.”

Kalimat-kalimat tadi lemah dari segi sugesti positif sehingga jauh dari muatan yang memotivasi anak. Jika kalimat itu terus digunakan dan terakumulasi dalam pikiran anak, justru dapat mengarah pada pembangkangan anak. Apa pun yang sebelumnya dikehendaki, akhirnya dilanggar oleh anak. Sebab, ketika kalimat-kalimat negatif diucapkan pada anak, risiko tidak dipatuhi anak menjadi lebih besar, dibandingkan dengan menggunakan kalimat-kalimat positif.

b. Menanamkan Sugesti Pada Waktu Tertentu

Menanamkan sugesti pada anak tidaklah dilakukan sesuai keinginan orang tuanya, tetapi ada waktu-waktu yang lebih efektif agar sugesti tersebut mudah masuk dalam pikiran anak, yaitu ketika anak sedang mengalami emosi yang kuat, saat terkejut, serta pada waktu menjelang tidur, dan sesaat setelah bangun tidur. Orang tua dapat mulai memasukkan program yang terdiri dari susunan kalimat yang sesuai dengan permasalahan yang ingin diselesaikan¹⁰.

Secara umum sugesti akan mudah diterima orang lain bila:

- Daya kritisnya dihambat. Orang yang kemampuan berpikirnya kurang atau kurang kritis akan mudah dipengaruhi. Daya kritis tersebut akan terhambat bila orang terkena stimulus yang bersifat emosional. Atau dalam keadaan fisik dan jiwa yang lelah. Misalnya orang yang

¹⁰ Wahyu Eko Prasetyanto, *Benarkah Ada Anak yang Malas dan bodoh?* h. 42

telah berjam-jam rapat, ia sudah lelah baik fisik maupun psikologis, adanya keengganan untuk berfikir secara berat, sehingga biasanya dalam keadaan yang demikian orang akan mudah menerima pendapat, pandangan dari pihak lain, atau dengan kata lain orang yang bersangkutan akan mudah menerima sugesti dari pihak lain.

- Kemampuan berpikirnya terpecah belah (dissosiasi). Orang mengalami dissosiasi bila orang itu dalam keadaan kebingungan sehingga mudah menerima pengaruh orang lain. Secara psikologis orang yang dalam keadaan bingung berusaha mencari penyelesaian karena jiwanya tidak tenteram sehingga mudah dipengaruhi oleh pihak lain.
- Materinya mendapat dukungan orang banyak (sugesti mayoritas). Dalam dalil ini orang akan mudah menerima pandangan, informasi, pendapat dan sebagainya bila hal tersebut telah mendapatkan dukungan mayoritas.
- Yang memberikan materi adalah orang yang memiliki otoritas. Walau materi yang diberikan sama tetapi kalau yang memberikan berbeda maka akan terdapat pula perbedaan dalam penerimaan. Orang yang memiliki otoritas akan cenderung mudah diterima karena tingkat kepercayaan yang tinggi
- Pada orang yang bersangkutan telah ada pendapat yang mendahului yang searah. Bila dalam diri orang ada pendapat yang telah mendahului dan searah dengan yang disugestikan maka umumnya orang akan mudah menerima pendapat tersebut¹¹ .

c. Tehnik Pelaksanaan Sugesti

Disamping terdapat cara memasukkan sugesti pada anak, juga terdapat teknik dalam melaksanakan sugesti yang biasa digunakan orang tua dalam mendidik anak, yaitu:

- Teknik fisiologis, yaitu bekerja dengan suatu hukum terpola bahwa jika kita melihat ke atas, akan sangat sulit membayangkan kesedihan. Begitu pula sebaliknya, akan sulit untuk membayangkan kesenangan ketika posisi kepala menunduk. Teknik ini sangat efektif untuk melakukan pengalihan terhadap suatu fokus tertentu.
- Teknik anchoring: Teknik ini memberikan pesan mental dengan sentuhan atau tindakan dan kata-kata untuk mengasosiasikan kejadian tertentu.

Di samping itu terdapat juga verbal agreement dan pacing-leading, yang biasa digunakan dalam hypnoparenting, dapat dijadikan teknik dalam melaksanakan sugesti. Verbal agreement (persetujuan secara verbal) sangat dibutuhkan orang tua agar pembelajaran tetap menyenangkan dan dapat menghidupkan serta mengembangkan kreatifitas berfikir dan berpendapat orang tua tentang suatu pandangan. Pacing-leading (fakta-saran) teknik yang dapat diterapkan orang tua bila ada kekeliruan pendapat dari anak. Teknik ini seorang ayah atau ibu berusaha menyampaikan fakta-fakta kepada anak tanpa paksaan. Apabila terjadi

¹¹ <http://nahirin.blogspot.com/2010/05/interaksi-sosial.html>, lihat juga M. Fadli Fauzie, h. 3

kesamaan pandangan fakta, maka orang tua langsung berusaha memberikan saran-saran yang membangun pandangan anak¹² .

B. Pengaruh Sugesti Terhadap Perkembangan Pola Pikir Anak

Pengaruh sugesti dapat dilakukan di lingkungan anak dimana mereka tumbuh dan berkembang, umumnya ini terjadi di tiga lingkungan sosial seperti yang diungkapkan oleh Soetjipto dan Sjafoedin dalam bukunya *Metodologi Ilmu Pengetahuan Sosial* dijelaskan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi sikap sosial anak, yaitu: a) faktor lingkungan keluarga, b) faktor lingkungan sekolah dan c) faktor lingkungan masyarakat¹³ . Berikut ini akan dijelaskan secara singkat masing-masing faktor tersebut.

1). Faktor Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan tumpuan dari setiap anak, keluarga merupakan lingkungan yang pertama dari anak dari keluarga pulalah anak menerima pendidikan karenanya keluarga mempunyai peranan yang sangat penting didalam perkembangan anak. Keluarga yang baik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan anak, demikian pula sebaliknya. Dalam buku *Psikologi Pendidikan* dijelaskan bahwa: "Anak yang tidak mendapatkan kasih sayang, perhatian, keluarga yang tidak harmonis, yang tidak memanjakan anak-anaknya dapat mempengaruhi sikap sosial bagi anak-anaknya"¹⁴ .

Dari pendapat tersebut, jelaslah bahwa keharmonisan dalam keluarga, anak yang mendapatkan kasih sayang serta keluarga yang selalu memberikan perhatian kepada anak-anaknya merupakan peluang yang cukup besar dalam mempengaruhi perkembangan psikologi anak dan sikap sosial anak.

Sehubungan dengan hal ini pula dalam buku *Psikologi Sosial* dijelaskan bahwa: "Keluarga adalah bagian dari keperibadian anak sejak saat dilahirkan, pengaruh orangtua sangatlah besar, didikan orangtua yang terlalu keras, terlalu memberikan kebebasan akan mempengaruhi timbulnya permasalahan pada anak mudah merasakan keadaan orang lain"¹⁵ .

Dari pendapat ahli tersebut di atas, jelaslah bahwa lingkungan keluarga sangat besar pengaruhnya dalam pertumbuhan dan membentuk sikap sosial seorang anak, apalagi dengan didikan orangtua yang penuh dengan kasih sayang, akan lebih mudah dalam membentuk sikap pada anak.

2). Faktor Lingkungan Sekolah

Dalam buku *Psikologi Sosial* dijelaskan bahwa: "Keadaan sekolah seperti cara penyajian materi yang kurang tepat serta antara guru dengan murid mempunyai hubungan yang kurang baik akan menimbulkan gejala kejiwaan yang kurang baik bagi siswa yang akhirnya

¹² Andri Hakim. *Hypnosis in Teaching*, h. 70

¹³ Soetjipto dan Sjafoedin, *Metodologi Ilmu Sosial*. (Jakarta 1994), h. 22

¹⁴ Purwanto, h. 89

¹⁵ Sarwono, Sarlito Wirawan, h. 66

mempengaruhi sikap sosial seorang siswa”¹⁶ . Selanjutnya dalam buku Interaksi Sosial dijelaskan bahwa: “Ada beberapa faktor lain di sekolah yang dapat mempengaruhi sikap sosial siswa yaitu tidak adanya disiplin atau peraturan sekolah yang mengikat siswa untuk tidak berbuat hal-hal yang negatif ataupun tindakan yang menyimpang”¹⁷ .

Dari kedua pendapat ahli di atas, maka faktor lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi sikap sosial siswa adalah cara penyajian materi, prilaku maupun sikap dari para gurunya, tidak adanya disiplin atau peraturan-peraturan sekolah yang betul-betul mengikat siswa.

3). Faktor Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat merupakan tempat berpijak para remaja sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa melepaskan diri dari masyarakat. Anak dibentuk oleh lingkungan masyarakat dan dia juga sebagai anggota masyarakat, kalau lingkungan sekitarnya itu baik akan berarti sangat membantu didalam pembentukan keperibadian dan mental seorang anak, begitu pula sebaliknya kalau lingkungan sekitarnya kurang baik akan berpengaruh kurang baik pula terhadap sikap sosial seorang anak, seperti tidak mau merasakan keadaan orang lain.

Dalam buku Psikologi Sosial dijelaskan bahwa: “Lingkungan masyarakat yang bisa mempengaruhi timbulnya berbagai sikap sosial pada anak seperti cara bergaul yang kurang baik, cara menarik kawan-kawannya dan sebagainya”¹⁸ . Selanjutnya dalam buku Interaksi Sosial dijelaskan bahwa: “Pergaulan sehari-hari yang kurang baik bisa mendatangkan sikap sosial yang kurang baik, begitu sebaliknya dimana suatu lingkungan masyarakat yang baik akan mendatangkan sikap sosial yang baik pula terhadap anak” .

Dengan demikian dari uraian dan pendapat ahli tersebut di atas, maka lingkungan masyarakat sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan sikap sosial seorang anak, begitu pula sebaliknya lingkungan masyarakat yang kurang baik akan menimbulkan sikap sosial yang kurang baik pula terhadap perkembangan anak.

C. Memprogram Ulang Pola Pikir Anak Yang Sudah Terinfeksi Sugesti Negatif

Pikiran bawah sadar lebih bersifat netral dan sugestif. Pikiran bawah sadar dapat diasumsikan sebagai memori jangka panjang manusia yang menyimpan berbagai keadaan, peristiwa yang berdasarkan pengalaman diri ataupun orang lain.

Sebagai contoh untuk lebih mudah memahami pikiran dan pikiran bawah sadar adalah sebagai berikut:

¹⁶ <http://aniendriani.blogspot.com/2011/03/faktor-mempengaruhi-sikap-sosial.html>

¹⁷ Nawawi, h. 66

¹⁸ Sarwono, h. 59

Ada seorang anak disuruh belajar bahasa Jerman, fisika, dan matematika oleh orang tuanya. Ketika dia menggunakan pikiran sadarnya ada beberapa hal yang terlintas dibenaknya, yaitu :

1. Untuk apa saya belajar pelajaran ini?
2. Kenapa pelajaran itu sulit sekali?
3. Kenapa harus ada pelajaran ini?

Bila dia menggunakan pikiran bawah sadarnya, maka yang terlintas dibenaknya yaitu:

1. Saya percaya yang dikatakan ibu
2. Saya mudah memahami setiap bentuk soal

Dari contoh kasus di atas, dapat diketahui bahwa pikiran bawah sadar tidak mengenal logika dan bersifat pembiasaan. Contoh lain: "memang KAMU ANAK MALAS, makanya kamu nggak pinter-pinter". Kata-kata ini sering dilontarkan oleh orang tua. Pada dasarnya kebiasaan ini akan menjadikan sebuah sugesti bagi anak dan tertanam di dalam pikirannya bahwa dia adalah ANAK MALAS dan tidak akan pinter-pinter¹⁹. Selain itu ada lagi contoh yang lain yang sering diucapkan orang tua "Emang kamu anak yang NAKAL kok dan PENAKUT lagi, nggak mau jauh-jauh dari mamanya". Dari ucapan di atas, maka anak akan malas untuk belajar, malas membantu orang tua, malas untuk sekolah, malas melakukan kegiatan positif lainnya, dan penakut.

Dari kejadian kecil di atas bahwa yang berperan penting dalam mencetak anak MALAS, BODOH, PENAKUT adalah orang tua itu sendiri. Tapi justru orang tua tidak mau disalahkan, melainkan anaknya yang selalu disalahkan. Pertanyaannya adalah bagaimana cara menyikapi pikiran bawah sadar anak yang sudah terinfeksi oleh sugesti negatif?

Hipnotis yang telah diketahui merupakan cara penanaman sugesti ke pikiran bawah sadar kepada seseorang. Pengobatan dengan hipnotis adalah hipnoterapi. Mengobati atau memprogram ulang sugesti yang berada dipikiran bawah sadar yaitu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonisasi tubuh dengan mengatur kembali pola negatif yang sering dilakukan, sadar ataupun tidak sadar²⁰. Pengobatan dengan hipnotis ini dengan cara memasuki pikiran bawah sadar, dengan merubah pola negatif ke pola positif.

Untuk memprogram ulang pikiran bawah sadar, ada beberapa prinsip yang harus dilakukan. Prinsip dasar pemrograman pikiran bawah sadar :

1. Harus dilakukan pada kondisi gelombang minimal alpha
2. Penggunaan kalimat " positif"
3. Pakai "time frame" sekarang / saat ini
4. Lakukan beberapa kali

Cara mudah memprogram pikiran bawah sadar pada anak, yaitu pertama, siapkan sebuah buku tulis. Boleh block note atau buku tulis biasa. Cara kedua, tulis (Memakai huruf kapital

¹⁹ Nawawi, h., 33

²⁰ Andri Hakim, *Hipnoterapi*, h. 39

atau huruf tegak bersambung, lihat contoh di bawah ini) “ program” Anda dengan diawali kata “ Aku ingin”. Upayakan program Anda tersebut tidak lebih dari 9 kata. Dan lakukan kegiatan menulis ini pada saat Anda benar-benar merasa mengantuk.

Contoh penulisan program dengan tulisan tegak bersambung :

Aku ingin menjadi semakin senang belajar

Contoh penulisan program dengan huruf kapital :

AKU INGIN MENJADI SENANG BELAJAR

Kenapa menulis, kenapa pakai kata “ ingin”, kenapa 9 kata, kenapa saat mengantuk?

Karena :

1. Menulis merupakan salah satu bentuk ideo motorik respon. Dengan menulis dalam kondisi mengantuk, berarti seseorang dapat berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar, untuk memasukkan ide atau program yang ditulis tadi.
2. Pakai kata “ingin”. Ini adalah salah satu cara untuk “mengelabui” critical factor yang bisa saja pada saat itu belum off.
3. Contoh : Jika Anda ingin semakin suka membaca buku dan Anda menulis “AKU MAKIN SUKA MEMBACA BUKU”, Bisa saja pada detik itu juga ada “suara” dari dalam diri Anda yang mengatakan “Lha selama ini buka buku aja males kok”.
4. Maksimal 9 kata, karena pikiran sadar kita hanya mampu “fokus” pada maksimal 9 objek sekaligus, pada suatu waktu.
5. Kenapa saat mengantuk? Karena itu adalah tanda-tanda mulai masuk ke gelombang alpha²¹ .

Dengan cara di atas, sebagai orang tua memungkinkan dapat merubah pola negatif yang telah tertanam di pikiran bawah sadar anak. Selain dengan cara diatas, orang tua harus HARUS SELALU MENGGUNAKAN KATA POSITIF kepada anak guna menghapus pola negatif tersebut, sebagaimana contoh berikut:

No	Bentuk Aktivitas & Pernyataan Orang Tua	Komentar Orang Tua (-) Dihindari, (+) Yang Direkomendasikan
----	---	---

1	Keprihatinan yang berlebihan.	
---	-------------------------------	--

Kondisi :

Ibu menyuruh Iqbal untuk belajar, tapi ia sulit menerima materi pelajaran bahasa jerman.

Meski sudah diulang-ulang. -Iqbal kasihan deh kamu....

-Waduh saya gak tega dengan kepandaian kamu

+Apa kiranya yang membuat kamu kesulitan menerima materi pelajaran ini?

²¹ Wahyu Eko Prasetyanto. *Benarkah Ada Anak yang Malas dan bodoh?* 150-153.

2 Menakutkan anak

Kondisi :

Iqbal sangat gaduh dirumah, dan orang tua menakuti Iqbal -Kamu mau dicubit atau gak kalau gaduh seperti ini?

+Iqbal apa yang kamu lagi bicarakan? Ayah lagi ada waktu untuk berdiskusi

3 Menyalahkan anak tentang keagalannya

Kondisi :

Iqbal memperoleh nilai yang jelek dan tidak naik kelas -Kamu sih gak mau nurutin nasihat ibu dan ayah untuk belajar

-kamu harus bertanggung jawab atas kesalahan kamu sendiri

+kira-kira apa yang menyebabkan kamu dapat nilai jelek dan tidak naik kelas?

+walaupun terkadang obat itu pahit, pasti ada hikmah dibalik kondisi kamu sekarang.

4 Mempermalukan anak

Kondisi :

Iqbal memperoleh nilai yang kurang baik dibanding dengan kakaknya. Padahal ia telah belajar mati-matian -Ayah Ibu percaya saja deh, kalo kamu belajar mati-matian

-seorang bodoh pun kadang-kadang merasa pandai

+Apakah soalnya sulit untuk kamu kerjakan?

+Apakah ada pikiran yang mengganggu kamu selama ujian berlangsung?

5 Harapan yang berlebihan.

Kondisi :

Iqbal akan menghadapi ujian semester akhir dan bertanya ke ibunya apakah ia mampu mengerjakan soal. -Tentu saja, anggap saja soalnya mudah dan kamu pasti gampang mengerjakannya

-Kamu pasti dengan cepat mengerjakan setiap soal ujian nanti

+Semua tergantung dari persiapan kamu

+Ibu yakin jika kamu berlatih untuk mempersiapkan ujian, Insya Allah kamu bisa.

6 Menilai secara formal.

Kondisi :

Iqbal merasa bersalah karena meninggalkan solat Jumat untuk mengerjakan tugas sekolah yang akan dikumpulkan setelah jumat. -Wah itu perbuatan dosa...

-Ah, mana mungkin

+Pasti kamu kaya gitu ada sebabnya. Kira-kira apa yang menyebabkan kamu melakukan itu?

Sumber: M. Fadli Fauzie, Penanaman Sugesti Positif pada Pola Pikir Anak melalui Pikiran Bawah sadar, h. 5-6

Interaksi orang tua kepada anak sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan psikologi (pertumbuhan pola pikir, tingkah laku, dan karakter) anak. Kerja sama antara ayah dan ibu berpengaruh sangat besar. Sebagai orang tua haruslah memahami kendala yang dialami anak. Menurut Andri Hakim dalam bukunya *Hypnosis in Teaching*, memaparkan kendala-kendala yang sering terjadi diantaranya :

1. Belum memahami pentingnya pendidikan
2. Tidak ada gambaran masa depan
3. Belum memiliki tujuan hidup
4. Tidak ada yang memotivasi
5. Belum memiliki kesadaran "sukses"²².

Kendala-kendala harus dicari solusi konkrit. Dengan menanamkan sugesti positif ke pikiran bawah sadar, diharapkan dapat menemukan "peta kehidupan" di dalam pikiran bawah sadar anak, maka orang tua harus membuat "peta solusi" dari kendala-kendala diatas untuk ditransfer ke anak melalui sugesti.

Seperti yang telah diketahui bersama bahwa setiap anak memiliki otak yang sama, yang menjadi perbedaan yaitu terlahir dalam keadaan cacat fisik atau psikis sebagai permasalahan yang dimilikinya ataupun cacat kedua-duanya. Bagi anak yang terlahir tidak normal, kadang mereka mendapatkan cap "anak bermasalah". Mereka telah berada dalam posisi lemah atau dilemahkan, maka tugas seorang pendidik yang menjadikan kelemahan itu sebagai kekuatan mereka²³. Orang tua merupakan pendidik utama yang sepatutnya menjadi kekuatan bagi anak untuk menanggulangi kelemahan mereka.

Andri Hakim dalam bukunya *Hypnosis in Teaching* mengemukakan, "Membina hubungan dengan anak yang harmonis, orang tua perlu memberikan kebebasan berfikir dan berpendapat dan orang tua jangan sekali-kali memojokkan atau menyudutkan anak dengan mematahkan pendapat dan cara berfikir anak"²⁴.

Para ahli neurolinguistik mengingatkan kita akan kemampuan bahasa untuk mendapatkan asosiasi mental²⁵. Dari pernyataan ini, penggunaan bahasa akan berpengaruh besar dalam membentuk mental seseorang khususnya seorang anak yang dapat terpatrit dalam benak mereka. Penggunaan bahasa yang tepat merupakan modal utama orang tua untuk mendapatkan persetujuan kepada anak dalam menanamkan sugesti.

Terapi kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang terapis

²² M. Fadli Fauzie, , h. 9

²³ Rina Novia. *Super Teacher Super Student* (Jakarta: Zikrul Hakim, 2010), h. 82

²⁴ Lihat Andri Hakim. *Hypnosis in Teaching*, h. 70

²⁵ Rob Abernathy dan Mark Reardon. *Hot Tips: 25 Ways to Enhance Your Effectiveness as a Communicator*. Terj. Ria Sirait, Eds. Sari Meutia. (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005), h. 32.

atau petugas kesehatan jiwa yang telah terlatih. Keuntungan yang diperoleh individu melalui terapi aktivitas kelompok ini adalah dukungan (support), pendidikan, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal dan meningkatkan uji realitas. Sehingga terapi aktivitas kelompok ini dapat dilakukan pada karakteristik gangguan seperti, gangguan konsep diri, harga diri rendah, perubahan persepsi sensori halusinasi. Selain itu, dapat mengobati klien dalam jumlah banyak, dapat mendiskusikan masalah secara kelompok. Belajar bermacam masalah dan belajar peran di dalam kelompok. Namun, pada terapi ini juga terdapat kekurangan yaitu, kehidupan pribadi klien tidak terlindungi dan klien sulit mengungkapkan masalahnya. Dengan sharing pengalaman pada klien dengan isolasi sosial diharapkan klien mampu membuka dirinya untuk berinteraksi dengan orang lain.²⁶

KESIMPULAN

1. Sugesti merupakan bagian dari hipnotis. Hipnotis dikalangan masyarakat masih merupakan hal yang menakutkan dan bagian dari ilmu hitam. Pikiran bawah sadar lebih bersifat netral dan sugestif. Pikiran bawah sadar dapat diasumsikan sebagai memori jangka panjang manusia yang menyimpan berbagai keadaan, peristiwa yang berdasarkan pengalaman diri ataupun orang lain.
2. Pengaruh sugesti sangat mempengaruhi perkembangan anak karena sugesti merupakan rangsangan, pengaruh, atau stimulus yang diberikan seorang individu kepada individu lainnya sedemikian rupa sehingga orang yang diberi sugesti menuruti atau melaksanakan apa yang disugestikannya tanpa berfikir lagi secara kritis dan rasional. Terutama bagi anak yang memang masih labil sehingga pemilihan kata atau bahasa yang tepat sangat membantu orang tua dalam memberikan sugesti pada anak. Sugesti dapat dilakukan di lingkungan anak dimana mereka tumbuh dan berkembang, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.
3. Suatu sugesti akan tersimpan dipikiran bawah sadar, yang akan mempengaruhi tingkah laku anak, karakter, dan pola pikir. Orang tua dapat memprogram ulang pikiran bawah sadar anak dengan memberikan sugesti positif melalui penggunaan bahasa yang positif dan tidak menggunakan bahasa negatif, serta memberikan perilaku kasih sayang. Kepekaan merupakan kunci utama dalam membangun pendekatan dan penanaman sugesti kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernathy, Rob., dan Mark Reardon. *Hot Tips: 25 Ways to Enhance Your Effectiveness as a Communicator*. Terj. Ria Sirait, Eds. Sari Meutia. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005.
- Eko P., Wahyu, *Benarkah Ada Anak yang Malas dan Bodoh?*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2011.

²⁶<http://rrraarpwoofwoof.blogspot.com/2016/05/softskill-terapi-kelompok.html>

Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Volume 8, Nomor 2 Desember 2021 : 129-143

Fauzie, M. Fadli, Artikel Penanaman Sugesti Positif pada Pola Pikir Anak melalui Pikiran Bawah Sadar, 2012

Hakim, Andri, Hypnosis In Teaching. Jakarta: Visimedia, 2010.

-----, Hypnoterapi. Jakarta:Visimedia, 2010.

Nawawi, Hadori, Psikologi Kepribadian, Jakarta : Gunung Agung, 2000.

Novia, Rina. Super Teacher Super Student. Jakarta: Zikrul Hakim, 2010.

Soetjipto dan Sjafeodin, Metodologi Ilmu Sosial, Jakarta 1994

Sarwono, Sarlito Wirawan, Psikologi Sosial. Yogyakarta 1997

<http://aniendriani.blogspot.com/2011/03/faktor-mempengaruhi-sikap-sosial.html>

<http://enggiagarcia.wordpress.com/2011/04/19/be-a-good-parent-with-hypnosis-cuplikan-makalah/>

<http://nadhirin.blogspot.com/2010/05/interaksi-sosial.html>

[http://dinamikakelompokbimbingankonseling.blogspot.com/feeds/posts/default?Orderby=updated.](http://dinamikakelompokbimbingankonseling.blogspot.com/feeds/posts/default?Orderby=updated)