

HYPNOPARENTING TERHADAP TEMPER TANTRUM PADA ANAK PRASEKOLAH DI TK ISLAM TERPADU BINA INSANI KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI

Ifana Anugraheni

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri,
Jl. Selomangleng No 1 Kediri

Email korespondensi: ifana_anugrah@yahoo.com

ABSTRAK

Hypnoparenting dapat meningkatkan kualitas komunikasi orang tua dan anak. *Hypnoparenting* ini dilakukan dengan mengucapkan kalimat yang mengarahkan perilaku positif kepada anak, sehingga dapat mengontrol perilaku *tantrum*. Hasil survey awal terhadap 22 anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, didapatkan 19 anak (86%) mengalami *temper tantrum*. Hal ini menunjukkan bahwa anak yang mengalami *temper tantrum* masih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnoparenting* terhadap *temper tantrum* pada anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperimental (Time Series Design)*. Populasi yang diteliti adalah seluruh anak usia prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri berjumlah 19 anak dengan teknik *sampling* jenuh. Hasil penelitian kemudian dianalisa dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan $p\text{-value} = 0.020$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh *hypnoparenting* terhadap *temper tantrum* pada anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan orang tua dapat melanjutkan *hypnoparenting* setiap hari agar anak dapat mandiri dan siap menghadapi masa depannya dengan baik.

Kata-kata kunci : *temper tantrum, hypnoparenting, anak usia prasekolah.*

ABSTRACT

Hypnoparenting can improve the quality of parent and child communication. Hypnoparenting is done by saying a sentence that directs positive behavior to the child, so that it can control the behavior of tantrums. The results of the initial survey of the 22 preschool children in TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, obtained 19 children (86%) had temper tantrums. This shows that children who have temper tantrum still high. The purpose of this study was to determine the effect hypnoparenting to temper tantrums in preschoolers in TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. The research design was quasi experimental study (Time Series Design). The population studied were all children of preschool aged in TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri totaling 19 children, with total sampling technique. Results of the study were analyzed using the Wilcoxon statistical test. Results Wilcoxon test, it was found that $p\text{-value} = 0.020$, smaller than $\alpha = 0.05$, so H_0 rejected and H_1 accepted, meaning that there is influence hypnoparenting to temper tantrums in preschool aged in TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Based on the results of the study are expected parents can continue hypnoparenting every day so that children can be independent and ready for the future well.

Keywords: *temper tantrums, hypnoparenting, preschool aged.*

PENDAHULUAN

Hampir setiap anak mengalami *temper tantrum* dan pada umumnya hal ini terjadi pada hampir seluruh periode awal masa kanak-kanak. Temper tantrum sering terjadi karena anak merasa frustrasi dengan keadaannya, sedangkan ia tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata atau ekspresi yang diinginkannya. Ada berbagai bentuk emosi pada anak, seperti gembira, marah, takut dan sedih. Marah adalah perilaku yang sering terjadi pada anak daripada rasa takut, karena lebih banyak rangsangan yang menimbulkan rasa marah daripada rasa takut. Ada dua macam marah, yaitu marah yang impulsif seperti *temper tantrum* dan marah yang terhambat atau hanya dengan menahan rasa marah itu sendiri (1,2,3).

Bentuk awal dari *temper tantrum* pada saat anak sudah mampu mengekspresikan rasa frustrasinya. Perwujudan tantrum pada anak yang dapat menimbulkan resiko cedera tersebut dapat berupa menjatuhkan badan ke lantai, memukul kepala, atau melempar barang. Usia anak bertambah serta semakin besar anak, tenaga juga semakin kuat dan akan semakin sulit bagi orang tua untuk mengendalikan atau mencegah tingkah lakunya yang tak terkendali (4).

Wakschlag, dkk (2012) melakukan penelitian tentang perkembangan *temper tantrum* pada anak prasekolah. Dari 1490 subjek 83,7% anak prasekolah terkadang mengalami *tantrum* dan hanya 8,6% yang setiap hari mengalami 7 *tantrum*. *Temper tantrum* dapat terjadi karena adanya masalah emosional dan tingkah laku (5).

Hypnoparenting merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu permasalahan seseorang yang berasal dari kata *hypnosis* (tidur-relaks) dan *parenting* yang merujuk pada proses mendidik dan mengasuh anak. Pendekatan ini beranjak dari keyakinan bahwa otak manusia

terdiri dari otak sadar dan bawah sadar. Otak bawah sadar anak adalah sekitar 95% dan *hypnosis* adalah komunikasi atau perintah ke otak bawah sadar. Otak bawah sadar merupakan *long term memory* yang akan diingat anak sampai dewasa. Kalimat positif yang dibisikkan kepada anak akan mengarahkan ke perilaku yang positif. Sehingga hal ini lambat laun akan memperbaiki kondisi *tantrum* pada anak (6).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *hypnoparenting* terhadap *temper tantrum* pada anak usia prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. Penelitian dilakukan Mei 2016.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode *quasy experimental* dengan pendekatan *time series design*. Pemberian *hypnoparenting* dilakukan pada saat anak akan tidur dan hal ini dilakukan selama 6 hari berturut-turut dimana pada sebelum dan sesudah pemberian *hypnoparenting* dilakukan pengukuran *temper tantrum*. Populasi pada penelitian ini adalah anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri yang berjumlah 19 anak. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah sampling jenuh yaitu mengambil keseluruhan populasi yang berjumlah 19 anak prasekolah di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri untuk dijadikan sampel. Penelitian dilakukan Mei 2016.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia ibu responden 94,7% pada kategori dewasa muda, dimana pada usia ini ibu memiliki keingintahuan yang besar tentang pengasuhan anak. Pekerjaan ibu responden 47,4% sebagai IRT, sehingga memungkinkan

mengawasi anak selama sehari penuh. Pendidikan ibu responden 47,4% memiliki pendidikan dasar, hal ini mempengaruhi pengetahuan ibu dalam pola pengasuhan anak. Responden 84,2% berusia 5 – 6 tahun, merupakan usia akhir masa kanak-kanak. Serta jenis kelamin responden relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di TK Islam Terpadu Bina Insani Kecamatan Mojojoto Kota Kediri.

Variabel	N	%
Usia Ibu		
<20tahun	0	0%
20-30 tahun	18	94,7%
>30 tahun	1	5,3%
Pekerjaan Ibu		
PNS	3	15,8%
Swasta	4	21,1%
Wiraswasta	3	15,8%
Tani/buruh	0	0%
IRT	9	47,4%
Pendidikan Ibu		
Dasar	9	47,5%
Menengah	5	26,3%
Tinggi	5	26,3%
Usia Anak		
3 – 4 tahun	3	15,8%
5 – 6 tahun	16	84,2%
Jenis Kelamin Anak		
Laki-laki	10	52,6%
Perempuan	9	47,4%
Total	19	100%

Temper tantrum anak prasekolah sebelum dilakukan *hypnoparenting* terlihat hampir setengahnya anak mengalami *temper tantrum* tinggi. Setiap anak yang setidaknya telah berusia 18 bulan hingga tiga tahun dan bahkan lebih akan menentang perintah dan menunjukkan individualitasnya sekali waktu. Hal ini merupakan bagian normal balita karena mereka terus menerus mengeksplorasi dan mempelajari batasan-

batasan disekelilingnya. Anak akan menunjukkan berbagai macam tingkah laku, seperti keras kepala dan membangkang karena sedang mengembangkan kepribadian dan otonominya. Ketidakmampuan anak dalam berkomunikasi merupakan salah satu aspek dalam kajian tantrum. Komunikasi ini lebih diterjemahkan pada ekspresi emosi.

Sikap yang ditunjukkan untuk menampilkan rasa tidak senangnya, anak melakukan tindakan yang berlebihan, misalnya menangis, menjerit-jerit, melemparkan benda, berguling-guling, memukul ibunya atau aktivitas besar lainnya. Bentuk tantrum pada anak usia 5 tahun ke atas semakin meluas yang meliputi perilaku pertama dan kedua ditambah dengan memaki, menyumpah, memukul, mengkritik diri sendiri, memecahkan barang dengan sengaja dan mengancam.

Temper tantrum anak prasekolah setelah dilakukan *hypnoparenting* terlihat hampir setengahnya anak mengalami *temper tantrum* ringan. *Hypnoparenting* yaitu satu metode untuk membantu menumbuhkembangkan kepribadian anak yang menggabungkan ilmu *hypnosis* dan *parenting*. Cara kerja *hypnoparenting* yaitu otak menerima rangsangan eksternal (berupa perkataan positif tentang perilaku perluapan emosi) dari orang tua kemudian diterima oleh panca indra anak dan diproses dalam sadar.

Informasi yang ditangkap alam sadar akan diteruskan ke alam bawah sadar dan akan terekam kuat di alam bawah sadar dan kemudian kondisi otak yang masih dominan di *Alpha* (8-12 Hz) bahkan dalam *tetha* atau *delta*, menerima sugesti atau pesan mental untuk perubahan. Prinsip utama dari *hypnoparenting* adalah penggunaan kata sugesti berulang terhadap anak ketika otak mereka berada dalam gelombang *Alpha* (8-12 Hz).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Temper Tantrum* Sebelum Dilakukan *Hypnoparenting*.

<i>Temper tantrum</i>	Sebelum dilakukan <i>hypnoparenting</i>											
	Hari1		Hari2		Hari3		Hari4		Hari5		Hari6	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Ringan	7	36,8	2	10,5	2	10,5	1	5,2	0	0	0	0
Sedang	7	36,8	8	42,1	9	47,4	9	47,4	10	52,6	11	57,9
Tinggi	5	26,4	9	47,4	8	42,1	9	47,4	9	47,4	8	42,1
Total	19	100	19	100	19	100	19	100	19	100	19	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Temper Tantrum* Sesudah Dilakukan *Hypnoparenting*.

<i>Temper tantrum</i>	Sesudah dilakukan <i>hypnoparenting</i>											
	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Hari 4		Hari 5		Hari 6	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Ringan	2	10,5	4	21	2	10,5	0	0	3	15,8	6	31,6
Sedang	9	47,4	9	47,4	14	73,7	15	79	14	73,7	11	57,9
Tinggi	8	42,1	6	31,6	3	15,8	4	21	2	10,5	2	10,5
Total	19	100	19	100	19	100	19	100	19	100	19	100

Ketika anak berada dalam keadaan atau kondisi rileks (mengantuk dan mata mulai menutup) adalah kondisi otak anak dalam gelombang *Alpha*. Kalimat afirmatif positif atau negatif menjadi saran masuk dan dicatat dalam alam bawah sadar ketika disampaikan kepada seorang anak. Sehingga hal ini pada akhirnya akan mempengaruhi perubahan perilaku anak.

Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa $p\text{-value}$: $0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *hypnoparenting* terhadap temper tantrum pada anak pra sekolah. *Hypnoparenting* dapat digunakan untuk mendesain pikiran bawah sadar anak. Setelah dilakukan *hypnoparenting* selama enam hari dimana dilakukan pada saat anak dalam kondisi santai (mengantuk, menonton tv), maka diketahui dapat mengubah perilaku kontrol emosi anak. *Hypnoparenting* juga

dapat memperbaiki komunikasi yang terjalin antara orangtua dan anak sehingga dapat meningkatkan kualitasnya dan mendapatkan anak yang sehat secara fisik, cerdas dan kreatif.

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian didapatkan bahwa usia ibu responden 94,7% pada rentang usia 20 – 30 tahun, pekerjaan ibu responden 47,4% sebagai IRT, pendidikan ibu responden 47,4% memiliki pendidikan dasar, usia responden 84,2% berusia 5 – 6 tahun, jenis kelamin responden relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan. *Temper tantrum* anak prasekolah sebelum dilakukan *hypnoparenting* hampir setengahnya anak mengalami temper tantrum tinggi sebesar 9 responden (47,4). *Temper tantrum* anak prasekolah

setelah dilakukan *hypnoparenting* hampir setengah anak mengalami *temper tantrum* ringan sebesar 6 responden (31,6%). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa *p-value*: 0,002 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *hypnoparenting* terhadap *temper tantrum* pada anak pra sekolah.

Hasil penelitian ini hendaknya dapat menjadi referensi dan masukan untuk penelitian selanjutnya, dengan menggunakan besaran responden dan jumlah replikasi tindakan lebih banyak. Bagi orangtua, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi tentang alternatif penanganan *Temper tantrum*.

KEPUSTAKAAN

1. Harlock EB. Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan Jakarta: EGC, 1998.
2. Hasan, Maimunah. Pendidikan anak usia dini. Jogjakarta: Diva Press, 2011.
3. Nugraha A, Rahmawati Y. Metode pengembangan sosial emosional Jakarta: Universitas Tebuka, 2005.
4. Sari FK, Saparwati M. Hubungan pola asuh orangtua dengan temper tantrum pada anak usia pra-sekolah (3-6 tahun) di TK Puspa Rita Ngipik Kecamatan Pringsurat. Semarang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran: Program Studi Ilmu Keperawatan, 2013.
5. Wakschlag LS, Choi SW, Carter AS, Hullsiek H. Defining the developmental parameters of temper loss in early childhood: implications for developmental psychopathology. J Child Psychol Psychiatry. November; 53(11). 2012
6. Suzanti MW, Riyani E, Istiqomah A, Ihtiar C. Efektivitas finger painting untuk menurunkan perilaku *temper tantrum* pada anak KB PK Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Anak. Juni; III(1), 2014.