

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Ibu Tentang *Hypnoparenting*

2.1.1 Definisi Pengetahuan

(Notoatmodjo, 2019) menjelaskan bahwa pengetahuan atau *knowledge* merupakan *output* dari “tahu” yang terjadi setelah seseorang menelaah suatu objek tertentu melalui panca indranya yang berupa indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Lebih lanjut (Ridwan , Syukri, & Badarussyamsi, 2021) menjelaskan bahwa pengetahuan diawal dari rasa ingin tahu yang ada dalam diri seseorang sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah proses mencari tahu, yang berawal dari tidak tahu menjadi tahu, tidak bisa menjadi bisa. Dalam proses mencari tahu ini melibatkan berbagai metode dan konsep, baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman.

2.1.1.1 Sumber Pengetahuan

Pengetahuan tidak serta merta muncul secara sendirinya. Artinya pengetahuan yang dimiliki manusia dalam kajian filsafat dijelaskan bahwa memiliki sumber. (Ridwan , Syukri, & Badarussyamsi, 2021) menjelaskan bahwa sumber pengetahuan terdiri dari rasio, empiris, intuisi dan wahyu. Rasio merupakan pengetahuan yang bersumber dari penalaran atau hasil pemikiran manusia. Kemudia empiris adalah pengetahuan yang bersumberkan dari pengalaman yang dialami oleh seseorang. Berawal dari ketidaktahuan manusia terhadap kejadian-kejadian sekitar kemudian munculah rasa ingin tahu dan melakukan penelitian atas hal-hal yang terjadi disekitarnya. Berbeda dengan rasio dan empiris, sumber pengetahuan yang berasal dari intuisi didapatkan secara tiba-tiba dan tidak menentu. Pengetahuan tersebut biasanya dapat dirasakan dibenak individu tanpa dijadwalkan dan diusahakan untuk mencarinya. Dan sumber pengetahuan yang terakhir adalah wahyu atau yang biasa disebut dengan sumber pengetahuan yang non-analitik karena tidak ada proses berpikir dari individu tersebut. Wahyu

merupakan sumber pengetahuan yang bersifat pemberian khusus atau *privilege* dari Tuhan Yang Maha Kuasa yang tidak semua individu mendapatkannya.

2.1.1.2 Tingkatan Pengetahuan

(Notoatmodjo, 2019) menerangkan bahwa pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan yaitu diantaranya *know*, *comprehetion*, *aplication*, *analysis*, *synthesis* dan *evaluation*. Tingkatan pertama disebut tahu (*know*) diartikan sebagai kondisi paling mendasar dari pengetahuan dimana individu mendapatkan informasi dari suatu hal disekitarnya yang menjadikannya tahu akan hal tersebut. Setelah individu tahu kemudian masuk pada tahapan memahami yang Dimana seseorang mampu menjelaskan secara detail dan benar atas suatu objek yang diketahuinya. Tahap aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerapkan apa yang dipelajari secara kongkrit. Tahapan analisis digambarkan sebagai kemampuan individu untuk menjabarkan dan menelaah lebih lanjut tentang suatu objek yang dipelajari sebelumnya. Hasil dari telaah yang lebih mendalam atas suatu objek disebut dengan tahapan sintesis. Dan tahapan terakhir dari pengetahuan adalah evaluasi yang diartikan sebagai kondisi *me-review* atau penilaian ulang terhadap suatu materi atau objek yang telah dipelajari sebelumnya.

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Budiman, Riyanto, & Agus, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terbagi atas pendidikan, informasi/media masa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Faktor pendidikan menunjukkan sikap dan perilaku seseorang didewasakan oleh pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi tingkat Pendidikan seseorang makan akan semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang, jika seorang individu sering menerima informasi makan akan semakin banyak pengetahuan dan wawasan yang didapatnya. Sosial budaya seseorang menggambarkan pengetahuan tentang apakah yang dilakukan itu baik atau buruk. Status ekonomi juga akan menentukan seberapa tinggi fasilitas yang dimilikinya untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih banyak. Faktor lingkungan mempengaruhi proses

mendapatkannya pengetahuan karena didalamnya terjadi interaksi bertukar informasi. Pengalaman menjadi guru terbaik untuk meningkatkan pengetahuan. Dan faktor yang terakhir adalah usia, dimana semakin bertambahnya usia seseorang semakin berkembang pula pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin luas.

2.1.1.4 Kategori Tingkatan Pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisikan sejumlah pertanyaan dengan menggunakan skala penilaian *Guttman*, yang jika “benar” nilainya 1, jika jawaban responden “salah” nilainya 0. Skala pengukuran tingkat pengetahuan dibagi dalam tiga kategori yaitu dikategorikan “baik” jika nilainya $\geq 75\%$, dikategorikan “cukup” jika nilainya antara 56-74% dan dikategorikan “kurang” jika nilainya $\leq 55\%$ (Arikunto S. , 2013)

2.1.2 Definisi *Hypnoparenting*

Hipnosis adalah kondisi seseorang dibawah pengaruh sugesti yang mana gelombang otaknya berada dibawah *alpha* atau *theta*. Hipnosis dalam hal ini bukan merupakan *magic*. Akan tetapi merupakan upaya mengoptimalkan energi bawah sadar yang dimana dalam kondisi hipnosis anak akan mudah menerima saran dan masukan. Sedangkan *parenting* secara etimologi berasal dari kata *parent* yang artinya orang tua. *Parenting* diartikan sebagai serangkaian ikatan yang terjalin antara orang tua dengan anak (Metri et al., 2023). Lebih lanjut disampaikan oleh (Suranata, 2020) bahwa hipnosis terbagi menjadi delapan yaitu: *street/stage hypnosis* (hipnosis dengan tujuan *entertainment* atau hiburan), *hypno sleep* (memantau mengatasi permasalahan dengan tidur), *hypno weight* (membantu mengatasi permasalahan berat badan), *hypno stress* (membantu mengatasi stress), *hypno parenting* (mengatasi permasalahan pola asuh), *hypno motivation* (membantu mengatasi permasalahan menyangkut motivasi), *hypno therapy* (mengatasi permasalahan gangguan psikologis), *hypno birth* (membantu proses melahirkan) dan *hypno anastesi* (menjalani operasi tanpa bius).

Dalam teori tabulasi, otak anak diibaratkan sebagai secarik kertas. Begitu orang tua membentak, memukul atau menendang, otak anak akan secara otomatis merekam semua yang dia lihat, dengar dan rasa. *Hypnoparenting* dilakukan dengan memberikan sugesti ke alam bawah sadar anak. Pengulangan yang dilakukan dalam interval waktu yang panjang, akan dapat menimbulkan efek hipnosis yang maksimal (Pratomo, 2012).

Hypnoparenting merupakan aplikasi hipnosis dengan tujuan mengasuh dan mendidik anak (*parenting*) yang dilakukan tanpa harus membuat seorang anak tertidur, namun dilakukan dengan memberi sugesti menggunakan kalimat yang dapat membangun rasa percaya diri dan dengan kata-kata yang bersifat positif dan lemah lembut (Metri et al., 2023). Melalui *hypnoparenting* orang tua akan lebih mudah menjalin komunikasi dengan anak. Melalui *hypnoparenting* ini anak akan dibina dengan pengaruh *hypnosis* dalam menanamkan rekaman positif atau sugesti bawah sadar pada anak (Astuti et al., 2019). Lebih lanjut (Ulfa, 2019) menjelaskan bahwa *hypnoparenting* sebagai tindakan yang dilakukan untuk mempengaruhi cara berpikir anak sehingga dapat menunjukkan perbuatan baik.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anugraheni, 2017) yang menyatakan bahwa pelaksanaan *hypnoparenting* berpengaruh terhadap pengendalian temper tantrum pada anak usia pra sekolah. *Hypnoparenting* dapat meningkatkan kualitas komunikasi orang tua dan anak. Pemilihan kata yang baik dan menggunakan bahasa cinta saat berkomunikasi dengan anak dapat mempengaruhi perilaku dan sikap anak. Dari hasil penelitian yang dilakukan didapati bahwa setengah dari responden menuturkan bahwa anaknya mengalami temper tantrum. Kemudian dipilihlah teknik *hypnoparenting* dengan harapan perilaku temper tantrum pada anak dapat berkurang. Setelah dilaksanakannya *hypnoparenting* kasus temper tantrum pada anak berkurang menjadi 31,6%.

2.1.2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan *Hypnoparenting*

Sebelum melaksanakan terapi *hypnoparenting* perlu diketahui bagi orang tua bahwa segala bentuk masalah yang terjadi pada anak memiliki sebab. Sebagai contoh, anak mengalami kesulitan dalam belajar bisa saja disebabkan karena fasilitas belajar yang kurang memadai, lingkungan yang tidak kondusif dan kurangnya perhatian orang tua terhadap pendidikan anak. Kondisi rumah tangga orang tua yang tidak sehat juga menjadi pengaruh besar bagi rendahnya prestasi akademik anak. *Hypnoparenting* terbukti mampu mengatasi masalah anak secara simultan dan efektif. Namun, hal tersebut dapat tercapai hanya jika lingkungan sekitar anak kondusif.

Perilaku anak ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor endogen yang meliputi faktor intrinsik yang datang dari dalam diri anak dan faktor eksogen yang datang dari luar diri anak. Faktor eksogen inilah yang nantinya menjadi penyebab terbentuknya karakter anak. Faktor eksogen meliputi lingkungan sekolah, keluarga dan nilai-nilai keagamaannya. *Hypnoparenting* akan bekerja maksimal jika anak memiliki keinginan untuk dididik dan didukung dengan lingkungan yang kondusif. Kunci utamanya adalah rasa kebutuhan anak (*needs of urgency*) bahwa dia memiliki kekurangan untuk diperbaiki.

2.1.2.2 Manfaat *Hypnoparenting*

Berikut ini perbandingan pola asuh menggunakan metode *hypnoparenting* dengan metode lain.

Tabel 2.1 Perbandingan Pola Asuh Menggunakan *Hypnoparenting*

Metode	Efektivitas	Manfaat	Hasil
Non <i>Hypnoparenting</i>	- Segera - Saat kejadian	- Sesaat - Sporadis	- Trauma - Dendam - Kebencian
<i>Hypnoparenting</i>	- Lamban - Berulang kali - Bertahap	- Menetap - Dahsyat	- Prestasi - Cinta kasih

Ada sejumlah manfaat menerapkan metode *hypnoparenting* dalam mengasuh anak, antara lain mengatasi temper tantrum, mencegah penggunaan *gadget* yang tidak tepat, membangun karakter anak, meningkatkan gizi anak, membantu proses penyembuhan anak pada saat sakit, membina ketrampilan anak, mengatasi mengompol, fobia dan kesulitan makan (Yani I. F., 2021).

2.1.2.3 Tahapan *Hypnoparenting*

Untuk mencapai *hypnoparenting* efektif dan efisien terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan. Pratomo (2012) menjelaskan tahapan yang pertama adalah tahapan *pre-talk* dimana orang tua mulai menganalisis masalah yang terjadi pada anak. Seperti menanyakan mengapa bisa terjadi, kapan, bagaimana, dimana, siapa dan sebagainya. Selain langsung menanyakan kepada anak, orang tua juga dapat menggali informasi melalui guru, teman sekolah, teman bermain atau orang yang sedang berada didekat anak. Tahapan *pre-induction* adalah tahapan ketika anak menjadi nyaman. Sandarkan anak pada kursi dalam ruangan yang nyaman. Perdengarkan musik, lalu elus punggung dan kepalanya. Buat anak merasa tenang. Begitu mata dan tubuhnya tidak gerak dan tidak lagi menelan ludahnya, minta anak untuk menarik napas, lepaskan. Tahap *induction* anak seperti sedang dibius dan hanya bisa mendengar suara dengan pelan. Tanyakan pada anak, “Apakah kamu mendengar suara Bunda? Jika iya, mengganggu”. Orang tua disarankan untuk mengawasi kondisi fisiologis anak, pastikan anak jangan sampai tertidur nyenyak. Dalam kondisi ini aktivitas otak kiri anak 80-90% akan melamban yang mengakibatkan anak akan mudah untuk patuh apa yang diucapkan orang tua. Jika anak sudah dalam posisi tidak menggerakkan tubuhnya anak masuk ke dalam tahapan sugesti, pada saat itulah anak telah masuk ke dalam gelombang theta yang mana merupakan waktu yang tepat untuk memberikan sugesti (*golden moment*). Selalu pantau kondisi fisik anak, jangan biarkan anak sampai tertidur dan segera berikan sugesti pada anak. Berikan sugesti dengan nada yang menenangkan, gunakan suara perut dan ucapkanlah kata-kata yang positif. Jangan sekali-kali memberikan sugesti menggunakan kata “tidak” dan “jangan” karena itu tidak akan diserap oleh otak. Gunakan kata-kata yang membangun atau konstruktif. Lakukan

dengan cepat dan efektif. Misalnya, saat anak mengalami tantrum, ucapkan pada anak, “mulai sekarang dan seterusnya, jika kamu menginginkan sesuatu beri tahu ibu dengan baik, ucapkan dengan kata-kata yang baik.” Gunakan kata yang membangun. Seperti “Apapun yang kamu minta, ibu usahakan untuk mengabulkannya. Asalkan kamu memintanya dengan sikap yang baik”. Tahapan terakhir dari metode *hypnoparenting* adalah tahap *termination*. Ucapkan kepada anak kalimat agar apa yang orang tua tadi sampaikan akan dilaksanakan oleh anak. Seperti contoh “Bagus nak, kamu memang anak pintar. Mulai sekarang dan seterusnya kamu akan melakukan apa yang ibu sampikan, karena ini semua demi kebaikanmu. Ketika kamu terbangun kamu lupa perkataan ibu malam ini namun kamu akan melakukan saran ibu dengan senang hati. Sekarang lanjutkan tidurmu. tidurlah dengan nyenyak”.

2.1.2.4 Mengukur Keberhasilan *Hypnoparenting*

Hypnoparenting akan menjadi lebih efektif jika dilakukan atas kesadaran anak untuk memperbaiki kesalahannya (*needs of urgency to change*). Keberhasilan metode *hypnoparenting* dapat dirasakan jika dilakukan secara terus-menerus (*continue*). Jika anak menerapkan seperti apa yang diperintahkan pada saat proses sugesti maka proses *hypnoparenting* dinyatakan berhasil.

2.1.2.5 Penerapan *Hypnoparenting* yang Efektif

Kunci keberhasilan *hypnoparenting* adalah ketika dikerjakan dengan penuh kasih sayang, empati dan kelembutan hati. Dengan suara lembut, tatapan hangat dan kata-kata yang manis membuat sugesti dapat dengan cepat dan efektif mempengaruhi alam bawah sadar anak. Teknik tersebut lebih baik jika dibandingkan dengan cara membentak, menghardik atau memberikan stigma buruk dan yang lebih parah jika sampai terjadi kekerasan fisik terhadap anak. Suara keras, hardikan, umpatan dan kekerasan fisik justru akan mendorong resistensi anak menjadi tinggi. Dan perkataan negatif yang dilontarkan akan menumbuhkan perasaan dendam serta trauma yang mendalam bagi anak. Ingatlah bahwa segala sikap dan perilaku orang

tua baik itu yang positif ataupun negatif akan terekam jelas dalam alam bawah sadar anak.

Pada dasarnya, segala permasalahan yang dialami anak tidak serta merta muncul sendiri. Anak akan meniru apa yang dilakukan oleh orang disekitar lingkungannya. Jika ingin anak memiliki perangai yang baik maka sudah sepantasnya sebagai orang tua memberikan contoh dengan berkata yang sopan dan santun, religius dan bersikap baik. Karena sugesti negatif lebih mudah diterima oleh anak. Cara lain *hypnoparenting* adalah dengan memberikan pujian, penghargaan atau *rewards* pada saat anak tertidur. Hal tersebut dapat mendorong pola pikir dan perilaku yang positif.

2.1.2.6 Praktik *Hypnoparenting* Untuk Mengatasi Tantrum

Ketika anak mengalami tantrum sebaiknya tenangkan anak dan bawa ke tempat yang kondusif, berikan minum. Jika anak berteriak, palingkan wajah kita. Berikan waktu sekitar lima menit untuk anak menangis, mengeskpresikan amarahnya. Perlahan ajak bicara anak dengan nada yang rendah. Setelah lama menangis biasanya anak akan lelah dan mengantuk. Saat itulah waktu yang tepat untuk memberikan sugesti, “Kalau minta sesuatu, harus bicara dengan baik, sampaikan Adik maunya apa?”. Perlu diingat, ketika orang tua menanggapi kondisi tantrum anak dengan emosi dan marah maka pada saat itu juga anak akan semakin marah dan tantrum. Bagi para orang tua, bersabarlah dan tenang dalam menghadapi anak yang tantrum.

2.1.2.7 Waktu yang Tepat Untuk *Hypnoparenting*

Hypnoparenting dapat dilakukan diberbagai kesempatan disela-sela kegiatan anak. Pratomo, (2012) menjelaskan waktu-waktu yang efektif untuk melakukan *hypnoparenting* agar sugesti yang diberikan direkam dengan baik salah satunya adalah sesaat sebelum anak tidur. Inilah waktu terbaik untuk melakukan *hypnoparenting*. Pada saat itulah anak dalam kondisi relaks, tenang dan otaknya dalam gelombang *theta* sehingga sangat baik baik anak untuk menerima sugesti.

Waktu baik lainnya adalah saat mengajak anak berdoa, saat anak belajar, saat anak bermain, sambil menggambar, sesaat sebelum bangun, saat anak makan, saat anak menangis atau tantrum, melalui nyanyian dan dongeng.

2.2 Pengendalian Temper Tantrum

Anak usia prasekolah sering kali mengalami tantrum baik di rumah, sekolah maupun tempat umum lainnya. Orang tua dan guru sering kali mengalami kesulitan jika anak mengalami tantrum. Perilaku temper tantrum anak dapat berupa menangis, berguling-guling, berteriak, mogok dan juga berkata kasar. Orang tua seringkali memberikan hukuman jika anak mengalami tantrum. Tindakan tersebut sebenarnya tidak tepat, hal tersebut akan memperburuk perilaku temper tantrum pada anak.

2.2.1 Definisi Temper Tantrum

Temper tantrum mempengaruhi cara anak-anak belajar, hubungan pribadi mereka, cara memecahkan masalah, cara mengendalikan rasa frustrasi dan marah dan cara bagi anak untuk menghadapi tantangan yang dihadapi (Scool of Parenting, 2019). Tantrum adalah sebuah luapan emosi yang terjadi ketika anak mengalami tekanan emosional. Kondisi tantrum dapat diekspresikan dalam beberapa jenis seperti permintaan yang keras kepala, menangis, menjerit, berteriak, memaki, menolak untuk ditenangkan dan bahkan sampai menjurus pada kekerasan. Kontrol fisik mungkin saja akan hilang pada saat tantrum. Pada saat anak tantrum mungkin saja dia tidak bisa diam bahkan jika “tujuan”-nya sudah terpenuhi, anak tetap tidak bisa ditenangkan (Pratomo, 2012). Temper tantrum sering terjadi karena anak merasa frustrasi dengan keadaannya, sedangkan ia tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata atau ekspresi yang diinginkannya (Ulfa, 2019).

Temper tantrum adalah perilaku yang sering terjadi pada anak usia pra sekolah yang ditandai dengan luapan emosi dan perilaku yang berlebihan akibat kemarahan dan kondisi frustrasi yang diekspresikan dengan berteriak, menangis, memberontak,

menendang, memukul, berkata kasar sebagai akibat dari kesulitannya dalam mengolah emosinya (Fithriyah et al., 2019).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wakschlag et al., 2018) yang membuktikan bahwa dari 1490 subjek 83,7% anak usia pra sekolah kadang-kadang mengalami tantrum dan 8,6% lainnya mengalami tantrum setiap hari. Temper tantrum tersebut terjadi karena adanya masalah emosional dan tingkah laku yang dialami anak usia pra sekolah.

2.2.2 Jenis-Jenis Temper Tantrum

School of Parenting (2019) menjelaskan terdapat empat jenis temperamen pada anak. Jenis yang pertama adalah temper tantrum *difficult* yang mempunyai ciri-ciri cenderung lebih mudah frustrasi dan tantrum, sulit untuk menyesuaikan diri dengan rutinitas dan peraturan baru, bertindak sesuai dengan keinginannya, serta lebih ekspresif. Temper tantrum *slow to warm up* terjadi pada anak yang memiliki sifat hati-hati dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan hal baru, serta tidak langsung melakukan penolakan. Temper tantrum *easy* menggambarkan anak yang mudah merasa aman, tenang dan bahagia, mudah beradaptasi dengan lingkungan, peraturan maupun kegiatan baru, serta tidak mudah frustrasi. Anak dengan temper tantrum kombinasi ada kalanya sulit diatur, namun di situasi lain dapat sangat berhati-hati serta mudah beradaptasi dalam lingkungan tertentu.

2.2.3 Penerapan Pola Asuh Sesuai Jenis Temper Tantrum

Pemahaman tentang temper tantrum pada anak membantu orang tua dalam menentukan tindakan apa yang perlu dilakukan. Pola asuh yang diberikan sesuai dengan temper tantrum anak merupakan suatu strategi yang produktif, dengan memberikan stigma atau kata-kata yang tidak baik kepada anak akan memperburuk sikap anak. Sebagai orang tua yang merupakan guru pertama bagi anak dan guru yang paling berpengaruh dalam kehidupan anak, sangat penting untuk memperhatikan segala perilaku yang kita lakukan karena itu menjadi contoh bagi anak.

Setelah mengetahui jenis-jenis temperamen pada anak, Scool of Parenting (2019) menjelaskan bagaimana penerapan pola asuh yang baik sesuai dengan jenis temper tantrum diatas. Orang tua yang memiliki anak dengan kondisi temper tantrum *difficult* disarankan untuk melakukan pendekatan kepada anak. Setiap hal yang dilakukan anak pastinya mempunyai akar penyebabnya. Untuk itu, orang tua diharapkan membantu anak untuk memahami dan mencari solusi atas tantangan yang sedang dihadapinya. Mengenai anak dengan temperamen *difficult* dibutuhkan kesabaran yang tinggi. Orang tua diharapkan untuk tidak bereaksi berlebihan ketika anak mengalami tantrum. Sebaliknya, tunjukkan sikap yang tenang ketika anak dalam keadaan yang sulit. Dan diperlukan penjadwalan kegiatan setiap harinya dikarenakan anak dengan temperamen *difficult* cukup sulit menyesuaikan diri dengan rutinitas. Untuk itu diperlukan rangkaian kegiatan yang konsisten. Selain itu orang tua juga harus memperhatikan harapan atas anaknya. Harapan tersebut sebaiknya realistis dan tidak berlebihan sampai membuat anak tertekan dan stres.

Berbeda pendekatan dengan jenis temper tantrum sebelumnya, anak temper tantrum *slow to warm* lebih membutuhkan perhatian dari orang tua. Jangan sekali-kali orang tua memberikan stigma buruk kepada anak. Dan perlu orang tua pahami, jangan pernah membandingkan anak dengan saudara atau temannya meskipun dengan maksud untuk memotivasi agar menjadi lebih baik. Berikan motivasi kepada anak untuk siap menghadapi apapun yang akan terjadi dilingkungan barunya nanti. Berikan pengertian kepada anak agar selalu mengungkapkan perasaannya terhadap setiap masalah atau perubahan yang terjadi. Anak dengan jenis temper tantrum *slow to warm* seringkali merasa tidak nyaman saat memulai kegiatan atau berinteraksi dengan orang baru. Disinilah peran orang tua untuk menyampaikan bahwa belajar dan bertemu dengan orang baru merupakan sesuatu yang menyenangkan. Hindari sikap *over protective* terhadap anak yang mampu mengakibatkan anak sulit untuk *explore*.

Anak dengan temper tantrum *easy* cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dan tergolong anak yang penurut. Namun orang tua juga harus jeli karena sikap mudah beradaptasi ini mampu memberikan dampak negatif berupa anak mudah terpengaruh dan seringkali dimanfaatkan. Tetap awasi setiap kegiatan yang dilakukan anak dan hindari sikap cuek yang menganggap anak dapat melakukan segala sesuatunya sendiri.

2.2.4 Karakteristik Temper Tantrum

Temper tantrum tidak selalu berarti hal negatif. Beberapa karakteristik dapat menjadi positif dalam situasi tertentu. Severe (2002) menjelaskan ada enam karakteristik yang dapat dilihat pada kejadian temper tantrum. Setiap anak melewati kesehariannya dengan kegiatan yang berbeda-beda. Sebagian anak mempunyai cukup energi untuk melakukan banyak hal dan cenderung aktif. Energi yang tinggi bukanlah sikap yang salah, jika kesehariannya diisi dengan kegiatan yang baik justru itu baik untuk perkembangan anak. Namun tidak sedikit juga anak yang cenderung pasif, tidak banyak berinteraksi atau melakukan kegiatan. Kedua hal tersebut tentunya akan mempengaruhi tingkat temper tantrum pada anak. Kegiatan keseharian anak yang beragam mampu memberikan suasana hati yang berbeda. Ini berkisar dari anak yang menyenangkan dan ramah sampai pada yang lebih menarik diri dan pemalu. Beberapa anak lebih banyak menangis daripada yang lainnya. Beberapa anak lebih emosional daripada yang lainnya. Ada anak yang mudah ditenangkan ada juga yang butuh waktu yang cenderung lebih lama untuk mencapai kondisi yang kondusif. Beberapa anak mungkin saja mudah menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada, namun tidak sedikit pula yang kesulitan dalam menerima perubahan. Sebagian anak mungkin memiliki sifat yang mudah menyerah dan frustrasi ketika dihadapkan dalam situasi yang sulit. Namun ada juga anak yang memiliki sikap yang tangguh. Beberapa anak memiliki rentang perhatian yang mudah beralih. Anak lainnya mampu tetap fokus dan menutup diri dari hal-hal yang mengalihkan perhatiannya.

2.2.5 Penyebab Temper Tantrum

Fithriyah et al. (2019) menjelaskan bahwa penyebab tantrum pada anak terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal bersumber dari dalam diri anak yaitu berupa perasaan lapar, bosan, lelah dan adanya penyakit yang dialami anak seperti keterlambatan berbicara, berjalan atau gangguan tumbuh kembang lainnya. Sedangkan penyebab eksternal datangnya dari luar seperti keluarga, teman, lingkungan. Disiplin orang tua yang tidak konsisten, terlalu sering mengkritik dan membandingkan anak, orang tua yang *over protective*, dan hubungan orang tua yang harmonis merupakan penyebab temper tantrum yang berasal dari keluarga.

2.2.6 Penanganan Temper Tantrum

Orang tua sebagai pendidik utama bagi anak yang kemudian dibantu oleh seorang guru ketika anak berada di sekolah harus mengetahui betul bagaimana sebaiknya bersikap kepada anak ketika mengalami tantrum. Fithriyah et al. (2019) menjelaskan langkah-langkah yang harus dilakukan orang tua untuk menganangani tantrum pada anak. Langkah awal yang perlu dilakukan adalah orang tua harus bisa mengendalikan kemarahannya atas perlakuan tantrum anak. Jangan sesekali melampiaskan emosi dengan mengutarakan perkataan yang buruk kepada anak walaupun dengan tujuan mendisiplinkan anak. Alangkah baiknya ketika anak sedang dalam kondisi yang tidak baik orang tua mengalihkan perhatiannya kepada hal-hal yang anak sukai. Untuk bisa mendisiplinkan anak ketika dalam kondisi tantrum sebaiknya bawa anak ke tempat yang lebih kondusif, berikan *time out* agar anak dapat mengolah emosinya. Pada saat yang bersamaan orang tua dapat menganalisa penyebab munculnya amarah atau tantrum pada anak. Peringatan keras bagi orang tua, jangan sesekali mempermalukan anak pada saat dia mengalami tantrum hal tersebut justru membuat anak tidak dapat mengekspresikan perasaannya. Sebaliknya, orang tua seharusnya memperhatikan, memuji atau bahkan memberikan penghargaan atas perlakuan baik yang dilakukan anak. Orang tua perlu memberikan ruang kepada anak untuk *open minded* serta memberlakukan

komunikasi yang terbuka. Dan yang tidak jauh penting adalah memberikan edukasi kepada anak efek samping atau akibat dari perilaku tantrumnya bagi orang lain.

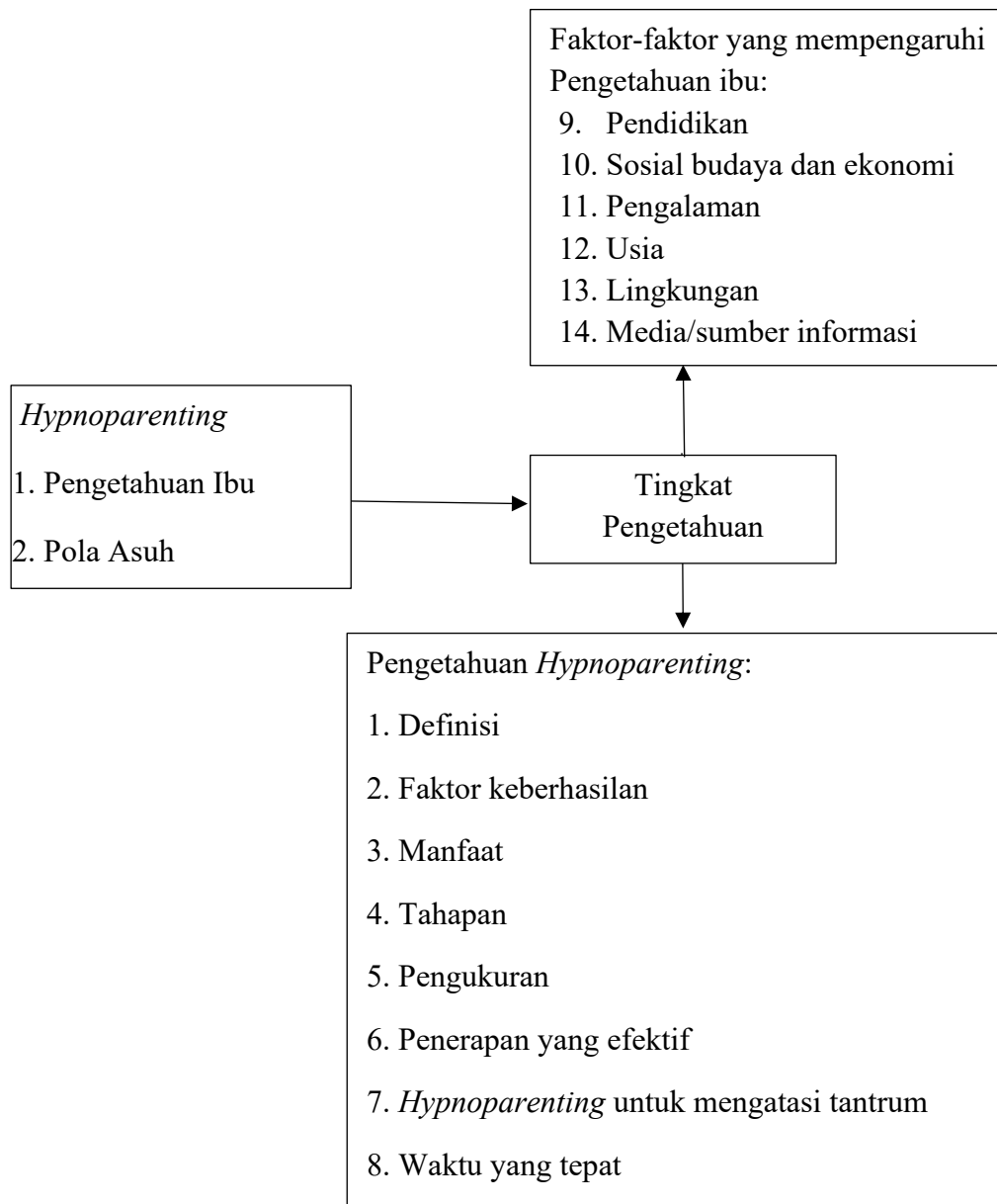
Perilaku tantrum pada anak bisa saja terjadi dimanapun termasuk pada saat anak sedang berada di sekolah. Diperlukan pengetahuan bagi guru atau tenaga pendidik tentang strategi penanganan tantrum pada anak prasekolah. Teknik *ignoring* merupakan satu dari beberapa teknik yang cukup efektif untuk mengatasi tantrum pada anak. Ketika anak mengalami tantrum cobalah bersikap membiarkan. Ketika anak sudah merasa tidak mendapatkan perhatian dari guru, anak secara perlahan akan menghentikan perilaku tantrumnya. Berikan *time out* pada anak untuk memberikan efek jera atas perilaku tantrumnya. Metode yang dapat digunakan misalnya menyuruh anak untuk berdiri di pojok ruangan atau duduk diam sampai kemarahan anak mereda. *Redirecting* (mengarahkan) merupakan teknik yang dilakukan guru dengan tujuan untuk mengingatkan anak dengan menggunakan kalimat spesifik untuk berperilaku sesuai norma dan menerima resiko atau hukuman bila tidak mematuinya. Ketika anak tidak bisa patuh maka konsekuensinya dipindah ke kelas lain, kehilangan hak, atau tetap tinggal dikelas selama waktu istirahat unntuk membersihkan kelas dan menyelesaikan tugas. Dan opsi terakhir yang bisa dilakukan adalah *exiting*. Teknik *exiting* dapat dilakukan dengan cara menyuruh anak untuk mengerjakan tugas diluar kelas dan diperbolehkan masuk Kembali ketika tugasnya sudah selesai. Hal ini dilakukan dengan harapan anak menyadari kesalahannya dan tidak mengulangi perbuatan yang sama dikemudian hari.

2.2.7 Pencegahan Temper Tantrum Pada Anak

Tantrum cenderung terjadi ketika anak kekurangan aktivitas rutin sehari-hari dan ketika ada perubahan aktivitas tanpa persiapan sebelumnya. Fithriyah et al. (2019) menyebutkan hal mendasar yang perlu dilakukan adalah membuat jadwal dan rutinitas sehari-hari agar anak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan disertai dengan pengelolaan emosional untuk menghadapinya. Berikan tugas atau kegiatan yang anak sukai. Ketika anak-anak diharuskan untuk berpindah

dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya, teknik yang sangat efektif adalah memberi peringatan tentang perubahan yang akan datang. Ketika anak berada pada kondisi yang sulit untuk dilewati, disinilah peran orang tua untuk membekali anak dengan ketrampilan mengenali situasi yang sulit dan bagaimana cara mengambil keputusan untuk menyelesaikan permasalahannya.

2.3 Kerangka Teori

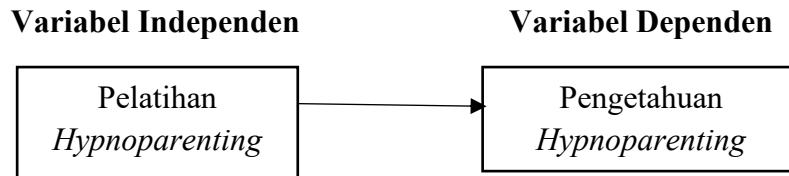


Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber: (Sujawerni, 2014)

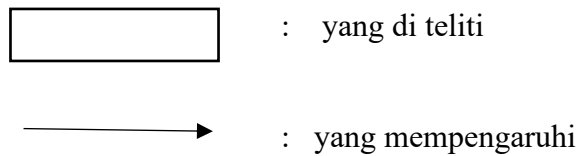
2.4 Kerangka Konsep Penelitian

Berikut ini merupakan kerangka konsep dalam penelitian yang sedang dilakukan:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:



2.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep yang telah dijelaskan diatas maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

- 2.5.1 Ha : Terdapat pengaruh Pelatihan *Hypnoparenting* terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pengendalian Temper Tantrum pada Anak Usia Prasekolah di KB Azzainiyah Desa Kreman
- 2.5.2 Ho : Tidak terdapat pengaruh Pelatihan *Hypnoparenting* terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pengendalian Temper Tantrum pada Anak Usia Prasekolah di KB Azzainiyah Desa Kreman