



METODE *HYPNOTEACHING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

Novita Wahyuningsih¹, Ruli Hafidah¹, Adriani Rahma Pudyaningstyas¹
¹Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret
 E-mail: novitawahyuningsih7@gmail.com,
ruli_hafidah@yahoo.com, adriani.rahmapudyaningstyas@staff.uns.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun melalui metode *hypnoteaching*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan jenis penelitian yaitu penelitian tindakan kelas model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam tiga siklus, setiap siklus terdiri dari tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan, refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji validitas data kuantitatif menggunakan validitas konstruk, sedangkan uji validitas data kualitatif menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis data komparatif, sedangkan analisis data kualitatif menggunakan analisis model interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan mengelola emosi yaitu persentase ketuntasan pada indikator memahami emosi diri sebesar 100%, indikator mengendalikan emosi diri sebesar 81%, dan indikator mengekspresikan emosi sebesar 76,19%. Peningkatan tersebut dibuktikan dengan keberhasilan anak memahami emosi yang ada pada dirinya, mengendalikan emosi marah, dan mengekspresikan emosi ketika diganggu, dipukul, dan ditendang temannya. Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun.

Kata Kunci: *hypnoteaching*, mengelola emosi, anak usia 5-6 tahun

Abstract

This study aimed to was improve the ability to manage emotions in children aged 5-6 years through hypnoteaching methods. This study used quantitative and qualitative approaches with the type of research that is Classroom Action Research (CAR) Kemmis and McTaggart's models carried out in three cycles, each cycle consisted of three steps, planning, implementation and observation, reflection. Data collection techniques used test, observations, interviews, and documentation. The quantitative data validity test used construct validity and the qualitative data validity test used source triangulation and technical triangulation. Quantitative data analysis techniques used comparative data analysis and qualitative data analysis used interactive model analysis. The results of research was an increase in emotional management ability, such as the percentage of completeness in the indicator of understanding one's emotions by 100%, indicators for controlling emotional self by 81%, and indicators for expressing emotions by 76.19%. This increase was proved by success student in understanding the emotions that were in him, controlling emotions of anger, and expressing emotions when disturbed, beaten, and kicked by his friend. Based on the above explanation, it can be concluded that the application of the hypnoteaching method can improve the ability to manage emotions in children aged 5-6 years.

Keyword: *hypnoteaching, emotional management, children aged 5-6 years*

PENDAHULUAN

Kemampuan mengelola emosi termasuk dalam perkembangan sosial emosional yang perlu dikembangkan sejak usia dini. Goleman (2009) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan seorang anak dalam membahagiakan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, keputusasaan, atau kemarahan pada diri, dan akibat yang ditimbulkan karena gagal dalam keterampilan emosi dasar. Kemampuan mengelola emosi penting bagi anak usia dini karena anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan tepat, anak lebih mudah diterima di masyarakat, anak akan lebih mudah bergaul dengan teman-temannya, dan anak juga akan sukses di masa depan.

Kemendikbud (2014) memaparkan bahwa anak usia 5-6 tahun dikatakan dapat mengelola emosi dengan baik apabila dapat mencapai indikator 1) mengenal emosi diri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan diri secara wajar); 2) mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada. Kedua indikator ini akan digunakan untuk menentukan keberhasilan dalam penelitian ini.

Bersumber dari hasil pengamatan yang dilaksanakan peneliti di kelompok B2 TK Aisyiyah 41 Tegalarjo Surakarta tanggal 03-15 Januari 2019, didapatkan

hasil bahwa kemampuan mengelola emosi anak masih rendah terutama pada indikator 1) mengenal emosi diri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan diri secara wajar); 2) mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada. Sebanyak 12 anak belum mencapai kedua indikator dan sebanyak 9 anak lainnya sudah mampu mencapai kedua indikator tersebut.

Rendahnya kemampuan anak dalam mengelola emosi dibuktikan dari perilaku anak yaitu anak kesulitan dalam memahami emosi marah, senang, sedih, dan takut. Anak juga sulit mengendalikan amarahnya. Jika anak merasa terganggu anak akan melampiaskan kekesalannya dengan melakukan tindakan agresif seperti berteriak, berkata kasar, menendang, memukul kepada orang-orang ataupun benda-benda disekitar anak. Tak jarang teman-temannya ikut terkena imbas dari perilaku anak. Kenyataan tersebut diperkuat dari hasil tanya jawab yang dilaksanakan dengan guru kelas.

Berdasarkan permasalahan diatas diperlukan suatu upaya penyelesaian, salah satunya adalah metode *hypnoteaching*. Pertiwi (2014) mengungkapkan bahwa metode *hypnoteaching* adalah metode pembelajaran yang menggunakan teknik-teknik dalam hipnotis dimana proses komunikasi dengan menggunakan sugesti-sugesti alam bawah sadar, sehingga anak-

anak akan termotivasi untuk melaksanakan pesan yang disampaikan guru.

Metode *hypnoteaching* dapat membuat anak berada dalam kondisi *trance hypnosis*. Shenefelt (2017) memaparkan bahwa kondisi *trance* yaitu peralihan dari kondisi tidak tidur ke kondisi alfa atau theta rendah yang terjadi secara alami, sebagai contoh seperti ketika seseorang hanyut dalam cerita, buku, film, atau pemikiran (dominasi parasimpatis). Kondisi *trance* juga dapat dimunculkan dengan sengaja. Kondisi *trance* akan membuat seseorang berkonsentrasi penuh pada objek yang menjadi fokus perhatiannya dan memunculkan relaksasi progresif. Kondisi *trance* inilah yang menjadi kunci dalam keberhasilan metode *hypnoteaching*. Saat kondisi inilah materi pembelajaran dimasukkan dengan tujuan agar anak dapat menyerap informasi mengenai materi pembelajaran dengan baik.

Metode *hypnoteaching* tepat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Aziz, Herawati, dan Rohayati (2017) bahwa sebelum diterapkan metode *hypnoteaching* anak-anak TK *Smart Kindergarten* belum mampu memahami perasaan sendiri, belum mampu menjalin hubungan dengan teman, belum mampu mengantri dengan baik. Kemudian setelah dilakukan metode *hypnoteaching*

anak-anak mampu mencapai semua indikator.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun TK Aisyiyah 41 Tegalharjo Surakarta tahun ajaran 2018/2019?”. Tujuan dari penelitian ini sendiri yaitu “untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun melalui metode *hypnoteaching* TK Aisyiyah 41 Tegalharjo Surakarta tahun ajaran 2018/2019”.

Kemampuan Mengelola Emosi

Safaria dan Saputra (2009) memaparkan bahwa kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan untuk memahami, menerima diri akan keadaan emosi, mengenal secara jelas nilai dari perasaan yang ada pada diri, mampu menyampaikan perasaan diri secara positif, kebahagiaan, dan kesehatan jiwa pada individu. Goleman (2009) menambahkan bahwa kemampuan mengelola emosi diartikan sebagai kemampuan seorang anak dalam membahagiakan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, keputusasaan, atau kemarahan pada diri, dan akibat yang ditimbulkan karena terjadi kegagalan dalam keterampilan emosi dasar seperti marah, senang, sedih, takut, dan jijik. Mulyana, Gandana, dan Muslim (2017) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari kematangan

perkembangan emosi anak pada waktu peralihan dari masa pra operasional yakni usia 2 hingga 7 tahun memasuki masa operasional konkrit yakni usia 7 hingga 11 tahun.

Kemendikbud (2014) menerangkan bahwa aspek kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun diantaranya yaitu: 1) mengenal emosi diri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan diri secara wajar); 2) mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada.

Berdasarkan paparan diatas penulis merujuk pendapat Goleman (2009) bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seorang anak dalam membahagiakan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, keputusasaan, atau kemarahan pada diri, dan akibat yang ditimbulkan karena terjadi kegagalan dalam keterampilan emosi dasar seperti marah, senang, sedih, takut, dan jijik.

Metode *Hypnoteaching*

Wati dan Kusuma (2016) mendeskripsikan bahwa *hypnoteaching* merupakan bentuk sikap dari guru untuk mempengaruhi anak dengan tujuan memberikan pembelajaran yang baik sehingga dapat meningkatkan prestasi anak. Sukarniati (2015) menambahkan bahwa *hypnoteaching* merupakan strategi yang digunakan oleh guru untuk mengaktifkan kemampuan belajar anak. Metode ini dalam

pelaksanaannya tidak harus menidurkan anak. Guru menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak untuk menetapkan langkah-langkah strategi *hypnoteaching*

Syaifurahman dan Ujiati (2013) berpendapat bahwa *hypnoteaching* adalah proses pengajaran yang unik, kreatif, dan imajinatif yang melibatkan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Nurcahyo (Hajar, 2011) mengungkapkan bahwa *hypnoteaching* diartikan sebagai seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti dan imajinasi ke alam bawah sadar anak agar anak-anak menjadi lebih cerdas.

Pertiwi (2014) menjelaskan bahwa tahapan pelaksanaan metode *hypnoteaching* meliputi 1) *pre-talk* atau *pre-interview*; 2) uji sugestibilitas; 3) *induction*; 4) *deepening*; 5) *suggestion*; 6) proses pembelajaran; 7) *termination*. *Pre-talk* atau *pre-interview* merupakan tahapan yang dilakukan seorang guru untuk membimbing anak kedalam kondisi relaksasi paling ringan. Uji sugestibilitas merupakan tahapan yang digunakan untuk mengetahui apakah anak sudah berada dalam kondisi relaksasi yang paling ringan atau belum. *Induction* merupakan teknik yang digunakan guru atau praktikan untuk membimbing anak menuju kondisi *trance hypnoteaching*.

Deepening merupakan tahapan lanjutan dari proses *induction* yaitu membuat anak memasuki kondisi *trance*

hypnoteaching lebih jauh dan lebih dalam lagi, sehingga meningkatkan kemampuan pikiran bawah sadar dalam menangkap sugesti yang diberikan. *Suggestion* merupakan tahapan pada pikiran bawah sadar anak yang diberikan sugesti sesuai dengan tujuan-tujuan pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan tahapan anak memulai pembelajaran dengan metode yang lain disesuaikan jenis *hypnoteaching* yang dipakai. *Termination* merupakan tahapan membangunkan anak dari kondisi *trance hypnoteaching*.

Berdasarkan paparan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode *hypnoteaching* adalah metode pembelajaran yang menggunakan teknik-teknik dalam hipnotis yang mana guru memberikan sugesti-sugesti alam bawah sadar dan imajinasi kepada anak agar anak termotivasi untuk belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di TK Aisyiyah 41 Tegalarjo Surakarta yang beralamat di Jalan Semeru Utama Nomor 15, Tegalarjo, Jebres, Surakarta. Penelitian ini membutuhkan waktu selama 8 bulan mulai bulan Desember 2018 sampai bulan Juli 2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan gabungan (kuantitatif dan kualitatif) dengan jenis penelitian yaitu penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) model

Kemmis & McTaggart (Tampubolon, 2014). Subjek penelitian adalah anak usia 5-6 tahun dengan jumlah 21 anak terdiri dari 12 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Data dalam penelitian ini meliputi data kuantitatif yaitu data hasil proses belajar anak tentang kemampuan mengelola emosi dalam bentuk rubrik penilaian dan data kualitatif berupa data nama anak, foto, video, hasil wawancara dengan guru kelas, serta catatan observasi selama pembelajaran.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer yaitu anak dan guru kelompok usia 5-6 tahun serta aktivitas pembelajaran dan sumber data sekunder meliputi arsip atau dokumen kependidikan berupa RPPH, RPPM, program semester, program tahunan, dan dokumen berupa nama anak, video, dan foto kegiatan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain tes, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik uji validitas data kuantitatif menggunakan validitas konstruk dan teknik uji validitas data kualitatif menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis data komparatif, sedangkan teknik analisis data kualitatif menggunakan analisis data kualitatif model interaktif Miles dan Huberman (Sugiyono, 2015). Teknik analisis data model interaktif

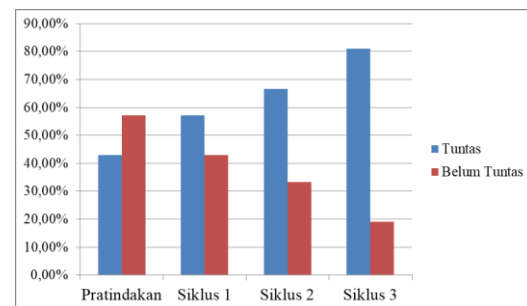
meliputi reduksi data, penyajian data, pengumpulan data, dan penarikan kesimpulan. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kemampuan mengenal emosi diri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan diri secara wajar) serta kemampuan mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada (Kemendikbud, 2014). Indikator tersebut dikatakan berhasil apabila mencapai minimal 75% dari keseluruhan jumlah anak yang mencapai ketuntasan (Tampubolon, 2014). Persentase keberhasilan indikator diambil berdasarkan kesepakatan peneliti dan guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan selama tiga siklus terdiri dari 2 pertemuan disetiap siklus. Setiap pertemuan terdiri dari tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan, refleksi. Hasil observasi dan analisis data menunjukkan bahwa sebelum adanya tindakan diperoleh hasil sebesar 42,86% atau sebanyak 9 anak tuntas sedangkan sebesar 57,14% atau sebanyak 12 anak belum tuntas, siklus 1 mendapatkan hasil sebesar 57,14% atau sebanyak 12 anak tuntas sedangkan sebesar 42,86% atau sebanyak 9 anak belum tuntas, siklus 2 sebanyak 14 anak atau sebesar 66,67% tuntas sedangkan sebanyak 7 anak atau sebesar 33,33% belum tuntas, dan siklus 3 memperoleh hasil 81% atau sebanyak 17

anak tuntas sedangkan 4 anak atau 19% belum tuntas.

Hasil ketuntasan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun TK Aisyiyah 41 Tegalarjo Surakarta tahun ajaran 2018/2019 dari sebelum dilakukan tindakan kemudian siklus 1, siklus 2, hingga siklus 3 disajikan dalam bentuk diagram dibawah ini agar lebih mudah dipahami. Berikut gambar diagram kemampuan mengelola emosi pada anak:



Gambar 1. Perbandingan Hasil Nilai Pratindakan dengan Tindakan

Gambar 1 menunjukkan perbandingan hasil yang diperoleh pada setiap pemberian tindakan. Peningkatan yang terjadi ditandai dengan meningkatnya nilai ketuntasan pada setiap indikator setiap siklusnya. Indikator memahami emosi (marah, senang, sedih, dan takut) yang ada pada dirinya pada siklus 1 sebanyak 16 anak atau sebesar 76,19% tuntas sedangkan 5 anak lainnya atau sebesar 23,81% belum tuntas, kemudian pada siklus 2 meningkat menjadi sebanyak 19 anak tuntas atau sebesar 90,48% sedangkan 2 anak lainnya atau sebesar 9,52% belum tuntas, dan

kemudian pada siklus 3 meningkat menjadi sebanyak 21 anak tuntas atau sebesar 100%.

Ketuntasan pada indikator memahami emosi (marah, senang, sedih, dan takut) yang ada pada dirinya terlihat pada saat anak mampu menunjukkan minimal tiga jenis emosi pada boneka dan gambar emosi. Saat guru memberikan beberapa boneka emosi dan gambar emosi, anak mampu menebak dengan benar emosi pada boneka dan gambar tersebut. Selain itu, saat guru meminta anak menunjukkan raut muka sedih, marah, senang, dan takut, anak dapat menunjukkannya dengan benar.

Indikator mengendalikan emosi marah yang ada pada dirinya pada siklus 1 sebanyak 15 anak tuntas atau sebesar 71,43% sedangkan 6 anak yang lainnya atau sebesar 28,57% belum tuntas, kemudian pada siklus 2 tidak terjadi peningkatan, dan pada siklus 3 terjadi peningkatan sebanyak 17 anak tuntas atau sebesar 81%, sedangkan 4 anak belum tuntas atau sebesar 19%. Ketuntasan pada indikator ini terlihat pada saat anak sedang bermain bersama teman, anak mampu mengendalikan emosi marah yang ada pada dirinya. Anak tidak lagi melakukan tindakan fisik ketika marah. Anak cenderung mengungkapkan amarahnya dengan kata-kata daripada tindakan. Anak juga lebih menyayangi temannya.

Indikator mengekspresikan emosi marah saat dipukul, ditendang, atau

diganggu dengan tindakan fisik lainnya oleh sebanyak 13 anak dinyatakan tuntas atau sebesar 61,9% sedangkan 8 anak lainnya belum tuntas atau sebesar 38,1%, pada siklus 2 tidak terjadi peningkatan, dan kemudian pada siklus 3 terjadi peningkatan menjadi sebanyak 16 anak mengalami ketuntasan atau sebesar 76,19% sedangkan 5 anak lainnya belum mengalami ketuntasan atau sebesar 23,81%. Ketuntasan pada indikator ini terlihat pada saat anak diganggu temannya padahal si anak tidak melakukan kesalahan, anak sudah mampu mengungkapkan jika dirinya tidak suka terhadap perbuatan temannya. Anak juga sudah mampu memberikan nasehat kepada temannya bahwa hal itu tidak baik. Selain itu, anak sudah berani memberitahu guru ketika si anak merasa terancam dengan perbuatan yang dilakukan temannya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dikatakan berhasil karena dengan penerapan metode *hypnoteaching*, kemampuan mengelola emosi pada anak dapat meningkat. Peningkatan tersebut terlihat pada setiap siklus dalam kemampuan mengelola emosi pada anak. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Aziz, Herawati, dan Rohayati (2017) bahwa metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan kecerdasan emosi anak yang meliputi kemampuan mengenali perasaan sendiri,

kemampuan menjalin hubungan dengan teman, kemampuan mengantri dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ini terdapat empat orang anak yang belum mencapai ketuntasan. Anak mengalami peningkatan setiap siklus pada masing-masing indikator, namun belum mencapai tingkat berkembang sesuai harapan atau belum mencapai skor ≥ 9 . Keempat anak tersebut belum mencapai kategori tuntas pada tiap indikator. Faktor penyebab anak belum mencapai nilai tuntas yaitu emosi anak yang berubah-ubah dalam mengikuti pembelajaran. Terkadang anak mau mengikuti pembelajaran tetapi terkadang juga anak enggan mengikuti pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat LeDoux (Goleman, 2009) menjelaskan bahwa faktor otak yang mempengaruhi emosi anak. Faktor otak disini ialah amigdala. Amigdala memiliki peran kunci dalam otak emosional. Penelitian Le Doux (Goleman, 2009) menjelaskan cara amigdala mampu mengambil alih kendali sesuatu yang kita kerjakan bahkan sewaktu otak yang berpikir, neokorteks masih menyusun keputusan. Fungsi-fungsi amigdala dan pengaruhnya pada neokorteks merupakan inti dari emosi.

Faktor lain yang menjadi penyebab anak belum mencapai nilai tuntas yaitu usia anak yang cenderung lebih muda dibanding dengan teman-temannya yang lain. Hurlock

(2013) menyatakan bahwa faktor usia termasuk kedalam faktor kematangan perkembangan intelektual. Selain itu, pergaulan anak di lingkungan sekitar rumah yang cenderung keras dan cara orang tua mendidik si anak yang cenderung keras juga. Pergaulan anak di lingkungan sekitar dan cara orang tua mendidik si anak merupakan faktor lingkungan.

Goleman (2009) mengungkapkan bahwa faktor lingkungan dibedakan menjadi dua yaitu faktor lingkungan keluarga dan non keluarga. Lingkungan keluarga meliputi cara orang tua mendidik anak dan cara orang tua memberikan contoh kepada anak. Lingkungan non keluarga meliputi lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah. Lingkungan masyarakat yang dimaksud adalah lingkungan sekitar anak yang meliputi penerimaan orang-orang disekitar anak dan cara orang-orang memberikan contoh yang baik kepada anak. Lingkungan sekolah meliputi cara guru mengajar dan metode yang diterapkan guru. Keempat anak yang belum tuntas tersebut kemudian diberi pendampingan, motivasi, semangat agar anak dapat tuntas. Selain itu, guru diberi pelatihan mengenai metode *hypnoteaching* untuk diterapkan kepada anak-anak yang belum tuntas.

Metode *hypnoteaching* merupakan metode yang dapat menciptakan kondisi yang nyaman dalam proses pembelajaran

sehingga membuat anak tenang mengikuti materi yang diberikan oleh guru. Penelitian ini menggunakan dua jenis *hypnoteaching* yaitu *hypnoteaching telling method* dan *hypnoteaching playing method*. *Hypnoteaching telling method* digunakan pada siklus I dan siklus III, sedangkan *hypnoteaching playing method* digunakan pada siklus II. Langkah-langkah metode *hypnoteaching* yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari langkah-langkah yang diungkapkan oleh Pertiwi (2014) yaitu tahap *pre-talk* atau *pre-interview* yaitu guru mengajak anak bermain tebak emosi melalui boneka dan guru mengulas materi pembelajaran hari sebelumnya dan materi pembelajaran hari itu.

Tahap selanjutnya ada tahap uji sugestibilitas yaitu guru mengajak anak menyanyikan beberapa lagu anak-anak yaitu bintang kecil, burung hantu, tepuk emosi, nina bobok, kupu-kupu yang lucu, dan pelangi-pelangi. Tahap ketiga ialah tahap *induction* yaitu guru memimbing anak untuk menuju kondisi *trance hypnosis* dengan cara meminta anak membayangkan kegiatan yang dilakukan anak sebelum tidur lalu anak tidur hingga bangun dipagi hari, guru juga meminta anak membayangkan mengenai cita-cita, dan guru memutar video yang dapat membuat anak tenang dan berkonsentrasi. Tahap keempat yakni tahap *deepening* yang merupakan kelanjutan dari

tahap *induction*, guru membimbing anak untuk menuju kondisi *trance hypnosis* yang lebih dalam lagi. Hal ini dibuktikan dari perilaku anak yang dapat duduk dengan tenang di tempatnya masing-masing. Tahap kelima yaitu tahap *suggestion*, guru memberikan sugesti berupa kalimat-kalimat motivasi.

Tahap keenam yaitu tahap proses pembelajaran. Guru memastikan anak masih berada pada kondisi *trance hypnosis* setelah itu guru memulai bercerita mengenai macam-macam emosi, cara mengendalikan emosi, dan cara mengekspresikan emosi yang tepat. Selain cerita, guru juga mengajak anak bermain tebak emosi dan tebak perilaku. Tahap terakhir ada tahap *termination* yaitu tahap membangunkan anak dari kondisi *tance hypnopsis*, dengan cara mengajak anak bernyanyi lagu anak-anak disertai dengan gerakan seperti lagu “kalau kau suka hati”.

Metode *hypnoteaching* dapat membuat anak berkonsentrasi dengan penuh terhadap suatu objek. Pertiwi (2014) menjelaskan bahwa metode *hypnoteaching* akan membawa anak menuju kondisi anesthesia yaitu kondisi yang mirip seperti melayang hampir tidur atau mimpi ditengah tidur sehingga membuat anak lebih aktif menerima pembelajaran. Metode *hypnoteaching* membuat perhatian anak sangat terpusat sehingga daya terima pelajaran meningkat sangat tinggi. Metode

hypnoteaching akan membawa anak masuk ke dalam kondisi *trance* yakni kondisi yang membuat anak menjadi lebih terfokus sehingga terbuka ajaran-ajaran yang disampaikan. Shenefelt (2017) memaparkan bahwa kondisi *trance* yaitu peralihan dari kondisi tidak tidur ke kondisi alfa atau theta rendah yang terjadi secara alami, sebagai contoh seperti ketika seseorang hanyut dalam cerita, buku, film, atau pemikiran (dominasi parasimpatis). Kondisi *trance* dapat dimunculkan dengan sengaja. Saat anak berada pada kondisi *trance*, materi pembelajaran berupa macam-macam emosi, cara mengendalikan emosi yang benar, dan cara mengekspresikan emosi marah yang tepat dimasukkan dengan tujuan agar anak dapat menyerap informasi mengenai materi pembelajaran dengan baik.. Materi pembelajaran yang disampaikan guru akan mudah diserap anak ketika anak dapat fokus mendengarkan.

Miftakhurozaq (2018) menambahkan bahwa kondisi relaksasi dan kekreativitasan berada pada fase Alpha, yang dalam kondisi ini, seseorang akan belajar dan menyerap informasi dengan sangat baik, dapat dengan mudah mengurangi stres mental emosional maupun fisik. Fase theta terjadi ketika seseorang dalam kondisi tidur bermimpi. Fase ini sangat bagus untuk proses autosugesti atau autohipnosis. Fase ini bisa terjadi peningkatan produksi

catecholamines (sangat bagus untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreativitas, dan pengalaman emosional.

Temuan lain yang peneliti dapatkan dari penelitian ini selain kemampuan mengelola emosi pada anak yaitu penerapan metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan daya imajinasi dan kreativitas anak, perkembangan bahasa anak, dan perkembangan sosial emosional. Pelaksanaan metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan daya imajinasi dan kreativitas anak yaitu ketika anak diminta membayangkan cita-cita dan kegiatan anak ketika tidur malam hingga bangun kembali dipagi hari. Hal ini terjadi pada saat tahap *induction* dan tahap *deepening* berlangsung. Pertiwi (2014) memaparkan bahwa prinsip kerja metode *hypnoteaching* yaitu menurunkan gelombang otak anak dari beta menjadi alpha akan membuat anak menjadi semakin pandai dan kreatif. Perkembangan bahasa meningkat saat anak bercakap-cakap dengan guru mengenai aktivitas anak sebelum berangkat sekolah dan mengulas materi pembelajaran kemarin. Perkembangan sosial emosional anak terjadi ketika anak dengan sabar mengikuti setiap tahapan yang dilakukan selama metode *hypnoteaching* berlangsung. Selain itu juga, saat tahap proses pembelajaran pada siklus 2 berlangsung anak dilatih untuk antri dan bersabar

menunggu giliran ketika permainan berlangsung.

SIMPULAN

Data yang didapatkan setelah adanya tindakan dengan metode *hypnoteaching* sebanyak tiga siklus menunjukkan adanya peningkatan pada ketiga indikator dengan rincian memahami emosi yang ada pada dirinya 100%, mengendalikan emosi marah yang ada pada dirinya 81%, dan mengekspresikan emosi ketika diganggu, dipukul, dan ditendang oleh temannya 76,19%. Media pembelajaran yang digunakan dalam metode *hypnoteaching* berbeda-beda disesuaikan dengan tema yang telah ditentukan dan dibuat semenarik mungkin agar anak semangat belajar.

Hasil akhir penelitian ini adalah melalui metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun TK Aisyiyah 41 Tegalarjo Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, L. K., Herawati, N. I., & Rohayati, T. (2017). Pengaruh metode *hypnoteaching* terhadap kecerdasan emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1).
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence*. (Hermaya, Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hajar, I. (2011). *Hypnoteaching memaksimalkan hasil proses belajar mengajar dengan hipnoterapi*. Yogyakarta: Diva Press.
- Hurlock, B. (2013). *Perkembangan anak jilid I* (6th ed). (M.M. Tjandrasa & M. Zarkasih, Terjemahan). Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Kemendikbud. (2014). *Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 137 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Kemendikbud.
- Miftakhurozaq. (2018). Implementasi metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran PAI. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 83-104.
- Mulyana, E. H., Gandana, G., & Muslim, M. Z. N. (2017). Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri pada kelompok B di TK pertiwi DWP kecamatan tawang kota tasikmalaya. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(2), 214-232.
- Pertiwi, H. (2014). *Hypnoteaching untuk PAUD dan TK*. Yogyakarta: Diva Press.
- Safaria, T., dan Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Shenefelt, P. D. (2017). Use of hypnosis, meditation, and biofeedback in dermatology. *Clinics in Dermatology*, 35(3), 285–291. DOI: 10.1016/j.clindermatol.2017.01.007.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarnianti, M. Z. Dj. (2015). Using

hypnoteaching strategy to improve students writing ability. *Dinamika Ilmu*, 15(2), 185-199.

Syaifurahman, & Ujiati, T. (2013). *Manajemen dalam pembelajaran*. Jakarta: Permata Puri Media.

Tampubolon, S. (2014). *Penelitian tindakan kelas sebagai pengembangan profesi pendidik dan keilmuan*. Jakarta: Erlangga.

Wati, E. R., & Kusuma, S. (2016). *Menjadi guru hebat dengan hypnoteaching metode memaksimalkan proses belajar mengajar dan melejitkan prestasi anak*. Jakarta: Kata Pena.