

PENGARUH HYPNOPARENTING TERHADAP KECANDUAN GADGET PADA USIA PAUD DI RAUDHATUL ATHFAL BAETUL GHOFUR

THE EFFECT OF HYPNOPARENTING ON GADGET ADDICTION IN PRESCHOOL AGE AT RAUDHATUL ATHFAL BAETUL GHOFUR

Wirdan Fauzi Rahman ¹

Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, 41181, Indonesia

Corresponden Email : wildanpath@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Perilaku kecanduan *gadget* anak usia prasekolah sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak jika anak terlalu sering menggunakan *gadget*, fenomena penggunaan *gadget* yang berlebihan anak lebih tertarik bermain *gadget* dibandingkan dengan temanya, anak menjadi sulit belajar, berdampak buruk terhadap perkembangan anak sehingga dapat dan meningkatkan ketergantungan anak terhadap *gadget*. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui pengaruh kecanduan *gadget* anak usia prasekolah melalui pemberian *hypnoparenting* di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta. **Metode penelitian** yang digunakan dengan *quasy eksperimen* dengan *nonrandomized Control group design pretest and posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia prasekolah yang berjumlah 36 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang kecanduan *gadget* yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas. Prosedur pada penelitian ini adalah pemberian *hypnoparenting* selama 21 hari yang dilakukan oleh orang tua, yang sebelumnya mendapat pelatihan. Analisis data yang digunakan *paired t-test* dan *Independent t-test* dengan hasil penelitian adalah $p=0,000$ pada $\alpha = 0,005$, artinya terdapat pengaruh *Hypnoparenting* terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia prasekolah melalui pemberian di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta. **Hasil penelitian** direkomendasikan bahwa untuk mengurangi penggunaan kecanduan *gadget* pada anak usia prasekolah dapat diberikan intervensi dengan *hypnoparenting*.

Kata kunci : Anak usia prasekolah, *Hypnoparenting*, kecanduan *gadget*

Abstract

Introduction: Addictive behavior *gadget* ages preschool is very influential on the development of the child if the child is too often use the *gadgets*, the phenomenon of excessive use of *gadgets* that children interested in playing *gadgets* compared to his partner, child becomes difficult shopping, badly child development so that it can improve the child's dependency and toward *gadgets*. The purpose of this research is to know how addicted *gadget* ages preschool through the granting of *hypnoparenting* at the Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta. **Method :** The research method used with *quasy experiments* with *nonrandomized Control group pretest and posttest design*. The sample in this research was a preschool-aged children amounted to 36 people. The instruments used are questionnaire about addiction to *gadgets* that have previously performed a test of validity. The procedures in this study was the grant of *hypnoparenting* for 21 days which has done by parents, who had previously received training. The data analysis used *paired t-test* and the *Independent t-test* $p = 0.000$ at $\alpha = 0.005$. Results of the research there is the influence of the *Hypnoparenting* against addiction to *gadgets* on children ages preschool through granting in Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta. **Result :** The research recommended that to reduce the use of addicted *gadget* on children aged preschool intervention can be given with *hypnoparenting*.

Keywords: Children of preschool age, *Hypnoparenting*, addiction to *gadgets*

Pendahuluan

Teknologi saat ini memang sudah sangat maju dan kini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat kota. Sebagai orang tua yang sudah mengenal teknologi dalam kehidupan sehari-hari, secara tidak langsung akan menularkan kepada anaknya untuk mengenal teknologi masa kini, misalnya *Internet* dan *Smartphone*. Para orang tua memperkenalkan anak mereka dengan perkembangan teknologi. Hal ini bertujuan agar anak tidak tertinggal dengan perkembangan zaman yang terjadi disekitarnya. Namun hal tersebut membawa dampak tersendiri terhadap perkembangan anak, baik positif maupun negatif. Selain membuat anak fokus dengan teknologi, hal tersebut juga dapat menyebabkan kecanduan. Padahal, anak yang sejak kecil memiliki ketergantungan pada *gadget* dapat memicu bahaya. Pasalnya, ketergantungan tersebut membuat sang anak memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua dan teman-temannya (Maulida, 2013).

Perkembangan teknologi saat ini telah berkembang sangat cepat, baik di negara maju maupun di negara berkembang salah satunya di Indonesia. Indonesia adalah salah-satu negara berkembang dengan populasi penduduk yang sangat tinggi dengan kemampuan ekonomi yang terus melesat dan stabil. Pertumbuhan ekonomi di Indonesia mendorong perilaku konsumerisme penduduknya terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya, kebutuhan dan daya beli terus meningkat, termasuk kebutuhan akan teknologi baru, terutama teknologi komunikasi yaitu *gadget*. *Gadget* merupakan perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai inovasi atau barang baru. *Gadget* sudah merupakan produk kebutuhan masyarakat Indonesia, ditandai dengan terus masuknya barang impor berupa *gadget* ke Indonesia. Perilaku untuk terus meng-update teknologi terlihat dari seringnya masyarakat Indonesia mengganti *gadget* miliknya hanya dalam hitungan bulan saja (Mubashiroh, 2013).

Gadget berpengaruh terhadap perkembangan anak jika anak terlalu sering menggunakan *gadget*, maka hal tersebut dapat mengganggu kemampuan sosial anak dan menurunkan kemampuan emosi anak. *Gadget* bukan hanya kebutuhan orang dewasa dan anak-anak tetapi tidak sedikit diantara anak-anak sudah kecanduan terhadap perangkat

digital, permasalahan yang terjadi pada generasi saat ini adalah pemberian *gadget* yang terlalu dini di era globalisasi ini yang menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan anak usia dini. Banyak anak yang mulai kecanduan *gadget* dan lupa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan bahwa setiap menit yang dihabiskan anak untuk bermain *gadget* sama dengan anak kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan dunia sekitarnya yang berdampak psikologis terutama krisis percaya diri dan perkembangan fisik anak (Noviarni, 2015).

Penggunaan *Gadget* secara positif telah menunjang aktivitas sehari-hari masyarakat Indonesia karena keunggulannya yang dapat melakukan banyak hal dalam satu produk, tetapi terdapat sisi negatif yang harus diwaspadai akibat penggunaan *gadget* yang tidak tepat, terutama bagi pengguna dibawah umur atau anak-anak. Bentuk sisi negatif dapat menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan anak untuk mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat mereka lakukan sendiri serta semakin terbukanya akses internet dalam *gadget* yang menampilkan segala hal yang semestinya belum waktunya dilihat oleh anak-anak. Tetapi orang tua pada saat ini sangat mudah memfasilitasi anak dengan *gadget* yang canggih dengan alasan membantu mempermudah pengerjaan tugas-tugas sekolah, mengerjakan pekerjaan rumah, serta sebagai sarana hiburan dengan banyaknya pilihan *software* permainan (Efendi, 2014).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tidak tepat guna akan berdampak buruk pada perkembangan anak. Karena pada usia anak-anak adalah masa dimana otak mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Periode perkembangan anak yang sangat sensitif adalah saat usia 1-5 tahun sebagai masa anak usia dini sehingga sering disebut *the golden age*. Pada masa ini seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa sehingga akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan selanjutnya. Pada usia tersebut perkembangan otak sangat dipicu oleh stimulasi lingkungan, termasuk dari *gadget*. Tetapi stimulasi yang berasal dari *gadget* diketahui berhubungan dengan defisit perhatian, gangguan kognitif, kesulitan belajar, impulsif, dan kurangnya kemampuan mengendalikan diri (Primasanti, 2014).

Orang tua pada dasarnya ingin anak-anaknya memiliki sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial dan batasan perkembangan anak yang normal sesuai usianya. *Hypnoparenting* adalah salah satu alternatif terapi dan sekian banyak alternatif terapi yang bisa dipilih untuk diberikan orang tua pada anak, Implementasi *hypnoparenting* bisa dilakukan untuk merubah perilaku anak, misalnya anak yang mengompol, malas belajar, tidak cengeng, berani, mau mendengarkan guru di sekolah, meningkatkan percaya diri, kecanduan game. *Hypnoparenting* ini cukup sederhana dan penerapannya sangat mudah. Kuncinya adalah komitmen kuat dari orang tua untuk secara konsisten melakukannya. Sekali lagi kuncinya adalah orang tua sendiri, bukan dari anak. Ukuran keberhasilan metode ini langsung terlihat dari perubahan tingkah laku, kelakuan, cara pandang, sesuai dengan apa yang orang tua arahkan dan sugestikan ke anak (Lucy, 2012).

Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta merupakan lembaga pendidikan anak usia dini setingkat Taman anak-anak yang dikelola oleh Yayasan Azzahra Baetul Ghofur, Raudhatul Athfal Baetul Ghofur dikenal juga dengan sebutan TKIT (Taman Kanak-kanak Islam Terpadu) dan merupakan Raudhatul Athfal unggulan di Kabupaten Purwakarta serta terakreditasi "A". Visi Raudhatul Athfal Baetul Ghofur "Menjadi Raudhatul Athfal terpadu, berkarakter dan berwawasan lingkungan". Misi Raudhatul Athfal Baetul Ghofur adalah "meningkatkan kualitas manajemen yang berpusat pada manajemen berbasis sekolah yang memiliki karakteristik kemandirian, keterbukaan, akuntabilitas, partisipasi stakeholder dan fleksibilitas. Hasil survei peneliti dari 10 Raudhatul Athfal di kabupaten Purwakarta Raudhatul Athfal Baetul Ghofur yang merupakan tempat penelitian sesuai fenomena penggunaan gadget dengan jumlah semua siswa, dibandingkan dengan Raudhatul Athfal yang lain.

Hasil survei yang telah dilakukan peneliti di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta terhadap orang tua siswa, dari 80 orang tua siswa yang berusia 4-6 tahun ada sebanyak 75 orang anak yang menggunakan *gadget*, seperti: *handphone*, *tablet*, dan *game online*. Baik milik orang tua yang dipinjamkan kepada anak maupun milik anak pribadi yang dibeli oleh orang tua, kemudian dilakukan wawancara terhadap 20 orang tua siswa yang

menggunakan *gadget*, didapatkan hasil bahwa 10 anak menggunakan *gadget* 4 sampai 6 hari dalam seminggu, sedangkan 10 anak setiap hari menggunakan *gadget*. Untuk wawancara terkait durasi penggunaan *gadget*/ hari yaitu didapatkan data bahwa 10 anak menghabiskan waktu 2 jam/hari, kemudian 8 anak menghabiskan waktu 4 jam/hari, dan 2 anak menghabiskan waktu 5 jam/hari. Untuk wawancara terkait *hypnoparenting* sebanyak 20 orang tua siswa tidak mengetahui tentang *hypnoparenting*. Dampak yang disampaikan orang tua siswa adalah anak lebih tertarik bermain *gadget* dibandingkan dengan temanya,serta anak menjadi sulit belajar dan kecanduan terhadap penggunaan *gadget*. Upaya yang dilakukan oleh orang tua terhadap penggunaan *gadget* dengan cara mengalihkan perhatian anak terhadap *gadget*, tetapi dengan cara tersebut belum maksimal anak bisa mengurangi terhadap penggunaan *gadget*.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental*. Rancangan ini, pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak. Rancangan ini sering juga disebut *Nonrandomized Control Group Pretest Posttest Design* (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu dan anak berusia 4-6 tahun siswa Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta sebanyak 80 anak. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan tidak secara acak dengan menggunakan dengan menggunakan metode jenis *Consecutive sampling* yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi (Dharma, 2011). Jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah 36 responden. Pelaksanaan pemilihan sampel pada penelitian ini dibantu oleh guru kelas, dengan tehnik penentuan kelompok kontrol dan intervensi berdasarkan pengocokan antara kelas B1 dan B2, kemudian untuk penentuan sampel sesuai daftar hadir siswa berdasarkan no urut ganjil dan genap, serta berdasarkan dengan kriteria inklusif, untuk kelas B1 sebanyak 18

orang untuk kelompok kontrol, sedangkan kelas B2 sebanyak 18 orang untuk kelompok intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Siswa Di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta

No	Variabel	Kelompok kontrol (n=18)		Kelompok Intervensi (n=18)	
		F	%	F	%
1.	Jenis kelamin				
	Laki-laki	11	61,1	9	50,0
	Perempuan	7	38,9	9	50,0
2.	Usia Anak				
	4 Tahun	1	5,6	4	22,4
	5 Tahun	8	44,4	7	38,9
	6 Tahun	9	50,0	7	38,9

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 bahwa jenis kelamin responden lebih banyak pada dua kelompok (kontrol dan intervensi) yaitu laki-laki kelompok kontrol sebanyak 11 orang (61,1 %) dan kelompok intervensi sebanyak 9 orang (50,0 %). Sedangkan pada usia anak prasekolah lebih banyak pada dua kelompok (kelompok kontrol dan intervensi) yaitu usia 6 tahun dengan kelompok kontrol sebanyak 9 orang (50,0 %) dan kelompok intervensi sebanyak 7 orang (38,95 %).

Tabel 2. Gambaran Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hypnoparenting Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta.

Pengukuran	Mean	S.D	S.E	n	P value
Kelompok kontrol					
sebelum (Pre)	10,28	2,024	0,477	18	0,135
sesudah (Post)	10,89	1,503	0,361		

Kelompok intervensi					
Sebelum (pre)	11,39	1,420	0,335	18	0,001
Sesudah (Post)	8,83	1,150	0,271		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata kecanduan *gadget* pada kelompok kontrol sebelum (pre) adalah 10,28 dengan standar deviasi 2,024, sesudah (Post) 10,89 adalah dengan standar deviasi 1,503, sedangkan pada kelompok intervensi rata-rata kecanduan *gadget* sebelum (pre) 11,39 adalah dengan standar deviasi 1,420, sesudah (post) adalah 8,83 dengan standar deviasi 1,150. Hasil uji statistis dengan Uji T-*dependent* pada kelompok kontrol didapatkan nilai p = 0,135, kelompok intervensi didapatkan nilai p = 0,001. Maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *hypnoparenting* pada kelompok kontrol, dan ada perbedaan yang signifikan kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *hypnoparenting* pada kelompok intervensi.

Tabel 3. Pengaruh Kecanduan Gadget Usia Prasekolah Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta.

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	SE	N	P value
Kecanduan Gadget	Intervensi	8,83	1,150	0,271	18	0,000
	Kontrol	10,89	1,530	0,361		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa rata-rata kecanduan *gadget* pada siswa kelompok kontrol 10,89 dengan standar deviasi 1,530. Sedangkan rata-rata kecanduan *gadget* pada kelompok intervensi adalah 8,83 dengan standar deviasi 1,150. Hasil uji statistik didapatkan p value = 0,000 pada ketentuan alpa 5 %, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan kecanduan *gadget* sesudah diberikan *hypnoparenting* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Jenis kelamin anak yang paling banyak adalah berjenis kelamin laki-laki sebesar (61,1%) pada kelompok kontrol , (50,0 %) pada kelompok intervensi.

Sedangkan untuk usia pada anak prasekolah yang paling banyak adalah usia 6 tahun sebesar (50,0%) pada kelompok kontrol, (38,9%) pada kelompok intervensi.

Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan gadget dikarenakan anak laki-laki cenderung lebih banyak diajarkan untuk menggali hal teknis dan dituntut lebih kreatif dengan teknologi, kemudian diajarkan untuk tidak takut mengambil resiko, hal ini kemudian membentuk anak agar lebih maju dalam penggunaan benda-benda teknologi dan berbagai *gadget*.

Secara biologis laki-laki dan perempuan berbeda, perbedaan itu terlihat jelas pada alat reproduksi, perbedaan biologis laki-laki dan perempuan disebabkan oleh adanya hormon yang berbeda. Dengan adanya perbedaan ini berakibat pada perlakuan yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan (Wong, 2008). Pada anak laki-laki cenderung sering melanggar peraturan di sekolah seperti terlambat ke sekolah, membawa permainan *gadget*, bolos, malas belajar, dan ribut di dalam kelas karena pada anak laki-laki lebih berpikir abstrak dari pada anak perempuan yang lebih berpikir nyata.

Menurut Ferliana (2013) mengatakan bahwa tahapan perkembangan dan usia anak pengenalan dan penggunaan *gadget* bisa dibagi ke beberapa tahap usia, untuk anak usia 5 tahun pemberian *gadget* sebaiknya hanya seputaran warna, bentuk, dan suara. Artinya jangan terlalu banyak memberikan kesempatan bermain *gadget* anak usia prasekolah, terlebih di usia ini, yang utama bukan *gadgetnya*, tetapi fungsi orang tua, karena *gadget* hanya sebagai salah satu sarana sarana mengedukasi anak.

Hasil uji T- *dependen* pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh kecanduan gadget sebelum dan sesudah dengan hasil nilai p value 0,135. Tetapi dari hasil pada kelompok intervensi terdapat pengaruh kecanduan gadget sebelum dan sesudah dengan hasil nilai p value 0,001.

Berdasarkan hasil rata-rata untuk kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan pada kelompok intervensi sebelum (pre) dengan rata-rata 11,39 (kecanduan), sedangkan sesudah (post) dengan rata-rata 8,83 (tidak kecanduan). Tetapi hasil rata-rata kecanduan *gadget* pada kelompok intervensi

mempunyai penurunan sebesar (2,56) yang kecanduan *gadget*, nilai tersebut mempunyai arti bahwa pada anak yang kecanduan gadget dapat diberikan *hypnparenting*. Sedangkan hasil rata-rata untuk kelompok kontrol tidak ada menunjukkan penurunan pada kelompok kontrol sebelum (pre) dengan rata-rata 10,28 (kecanduan) dan pada kelompok kontrol sesudah (post) dengan rata-rata 10,89 (kecanduan) maka mempunyai arti bahwa pada kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan karena tidak diberikan pemberian *hypnparenting*.

Pada penelitian ini melakukan pengukuran kecanduan gadget di sekolah dan di rumah, dari hasil penelitian menunjukkan dengan dilakukannya intervensi *hypnparenting* terdapat pengurangan penggunaan gadget baik di sekolah maupun di rumah selama penggunaan gadget 1 hari maupun 1 minggu. *Hypnparenting* yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya merupakan tehnik yang efektif dalam mendidik anak, terutama dalam *performance* pendidikan.

Kartini dan Nuryanto (2012) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *hypnotherapy* sangat efektif dalam menstimulus otak untuk melepaskan neurotransmitter, zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat mengubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Pratomo (2012) menyebutkan *hypnparenting* pada prinsipnya membawa anak menuju gelombang alpha dan theta dengan cara yang sederhana, yaitu dengan pengulangan, baik dalam bentuk kata-kata, suara, maupun gerakan. *Hypnparenting* merupakan metode dahsyat, perumpamaan seperti menasehati tanpa penolakan. Nasihat yang disampaikan menggunakan metode hipnosis, serta lebih efektif dan efisien dibandingkan cara-cara yang konvensional. Dengan kesabaran orang tua, *hypnparenting* akan memberi manfaat yang nyata dan menetap. Tak sekedar efektif menghilangkan pengalaman traumatis pada anak, *hypnparenting* juga membentuk kepribadian anak yang penuh cinta kasih dan menjadikan anak yang patuh serta taat pada orang tua.

Hasil uji statistik menunjukkan kecanduan gadget pada anak setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ada perbedaan yang signifikan dengan

p value 0,0001. Dengan rata-rata untuk kelompok kontrol 10,89 sedangkan untuk kelompok intervensi 8,83. Hasil pengumpulan data yang didapatkan beberapa anak belum dapat mengurangi penggunaan gadget sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, dengan intervensi *hypnoparenting* perubahan tersebut terjadi secara signifikan, karena *hypnoparenting* dapat merangsang anak secara fisiologis dan mensugesti secara psikologis. Metode ini sangat dahsyat dalam menasehati anak untuk patuh dalam penggunaan gadget agar tidak terjadi kecanduan gadget yang berkelanjutan.

Menurut peneliti pada kelompok intervensi terjadi penurunan kecanduan gadget dikarenakan berdasarkan usia anak dan jenis kelamin karena, ditinjau dari sisi neurofisiologis, otak anak berusia dibawah 6 tahun masih dalam taraf perkembangan. Perkembangan otak anak akan lebih optimal jika anak diberi rangsangan sensorik secara langsung, maka jika anak usia di bawah 6 tahun menggunakan gadget secara berkelanjutan dan tidak didampingi orang tua maka anak hanya fokus ke gadget dan kurang berinteraksi dengan dunia luar.

Menurut penelitian keberhasilan pelaksanaan *hypnoparenting* dalam penelitian ini tidak hanya mengenalkan manfaat dan waktu yang tepat mensugesti, tetapi ibu memperagakan pelaksanaan dengan baik, yaitu menilai rendah tingginya nada suara ibu yang disampaikan kepada anak, karena sangat mempengaruhi gelombang otak anak, suara ibu yang asing didengar anak dan dengan nada yang tinggi membuat gelombang otak anak akan naik dan menjadi sadar. Menurut peneliti semua ibu dapat mengenal kapan waktu yang tepat memberikan sugesti kepada anaknya menjelang tidur, dengan frekuensi 4-5 menit. Tetapi bahasa yang terdengar asing oleh anak dan tinggi rendahnya suara ibu sangat penting dalam penelitian.

Orang tua yang selalu memberikan contoh perilaku yang baik kepada anak melalui sebuah cerita membuat anak terimajinasi terhadap cerita tersebut, sehingga anak akan mencontoh dari apa yang didengar dan dilihatnya. Hal ini sama menurut Swadarma (2014) mendongengkan anak dengan sebuah cerita merupakan suatu hipnosis dalam melakukan hipnosis pada anak dengan memulai cerita-cerita yang menarik kepada anak, membuat anak tersebut mengantuk atau

menuju gelombang alpa dan kemudian theta. Cerita yang disampaikan oleh orang tua akan terbawa ke dalam alam bawah sadar, pada alam bawah sadar merekam atas stimulus yang dimasukan sehingga anak mengikuti hal tersebut sebagai kenyataan, jadi cerita yang kita sampaikan kepada anak sangat mudah mempengaruhi perilaku anak.

Stimulus yang dilakukan dan otak dapat mempertahankan kemampuan, melalui hipnosis terjadi peningkatan neuro transmitter perbaikan aliran darah dan memicu produksi faktor pertumbuhan yang menyokong perkembangan kognitif anak. Oleh sebab itu, pemberian stimulus dengan *hypnoparenting* yang diberikan secara rutin selama 21 hari sangat penting bagi proses perkembangan otak anak khususnya kecanduan *gadget*.

Menurut peneliti dalam mengetahui keberhasilan *hypnoparenting* kepada anak dapat dilihat dari perubahan perilaku anak yang sebelum bangun tidur selalu dibangunkan tetapi setelah diberikan intervensi tersebut anak bangun dan berpakaian seragam sekolah tanpa disuruh orang tuanya, kemudian anak dapat terlihat perubahan dalam penggunaan *gadget* yang dilakukan setiap hari tetapi tidak melakukan penggunaan gadget di setiap hari. Terlihatnya perubahan pada anak dengan menggunakan intervensi *hypnoparenting* tidak bisa langsung berubah sesuai dengan kehendak orang tua, karena mengubah perilaku anak karah yang positif dan menjadikan suatu kebiasaan memerlukan waktu dan kesabaran dari orang tua.

Menurut peneliti, *hypnoparenting* dapat langsung diberikan kepada anak atau pun tidak langsung, yaitu bisa ibu langsung yang mensugesti kepada anak anaknya maupun orang lain (terapis) yang mensugesti kepada anak . *hypnoparenting* merupakan cara mendidik pada anak tanpa memaksa ataupun memarahi, sehingga dalam hal ini *hypnoparenting* tidak hanya ibu yang bisa mensugesti anaknya tetapi bapak, nenek, para guru disekolah pun bisa memberikan sugesti atau *hypnoparenting* kepada siswanya dengan mengucapkan kata-kata positif.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian tentang Kecanduan Gadget Anak Usia Prasekolah melalui pemberian *Hypnparenting* di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran jenis kelamin anak yang terbanyak adalah laki-laki pada kelompok kontrol (61,1%) kelompok intervensi (50,0 %). Sedangkan umur anak usia prasekolah terbanyak pada umur 6 tahun pada kelompok kontrol (50,0 %) kelompok intervensi (38,9 %).
2. Tidak terdapat perbedaan rata-rata kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol ($p = 0,135$) dan terdapat perbedaan rata-rata kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi ($p = 0,000$).
3. Terdapat pengaruh *hypnparenting* terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia prasekolah di Raudhatul Athfal Baetul Ghofur Purwakarta dengan tidak ada penurunan kecanduan *gadget* pada kelompok kontrol (10,89) sedangkan ada penurunan kecanduan *gadget* pada kelompok intervensi (8,83) dengan (p value = 0,000).

Daftar Pustaka

- Astuti, H. P. (2012). *The Role Of Hypnparenting in The Treatment of Early Childhood's Tempertantrum. IJECES*. ISSN : 2252-6374.
- Anwar, Z., (2012). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta. Salemba Medika.
- Beruk, Laura E. (2007). *Through The Life span*. Boston Person Education.
- Dharma, K. K., (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Davey, A. Dkk (2014). *Assesment Of Smartphone Addication In Indian Adolescents: A Mixed Metod Study* Bay systematic-review and meta-analysis Approach. *Jurnal Prev. Med.* 1500-1511.
- Efendi, F. (2014). *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan anak usia dini*. Tesis. Teknik Informatika Universitas Brawijaya.
- Faeni, Dewi P. (2015). *Hypnparenting*. Jakarta : Noura Books (PT Mizan Publika).
- Fitria, A. K (2015). *Effect Of Hypnparenting To Nutrition Status Of Children*. Malaysia, PSIK Fk Universitas Sriwijaya.
- Ferliana, J.M. (2013) *Anak dan Gadget: yang penting Aturan Main*. Jakarta: Gramedia.
- Febriani, T. (2016) *Dampak negatif Kecanduan Gadget Pada Si kecil*. Jakarta : Parenting.
- Harmanto, N. (2009). *Anak sehat dan cerdas dengan Herbal dan Hypnoterapy*, Jakarta : Gramedia.
- Hakim, A. (2010). *Hypnoterapi: cara tepat dan cepat mengatasi stres, nyeri , fobia, trauma & gangguan mental lainnya*, Jakarta : Visimedia.
- Hidayat, A.A. (2009) *Pengantar Ilmu keperawatan anak I*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kohen, D., & Olness, K. (2011). *Hypnosis and hypnparenting Alt Children* (4th ed.). USA : Routledge
- Lucy, B. (2012). *5 Menit Menguasai Hypnparenting cetakan ke 2*. Jakarta : Penerbit Plus.
- Nadia, B. (2010). *Hipnotis : Metode Terapi Anak dengan Hypnotherapy*. Jakarta: Gudang Ilmu.
- Notoadmodjo, S., (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Patmonodewo, S. (2008). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Patricia & Don, E. (2009). *Television, digital media and Children's learning*, Melbourne: Wilkinson Publishing.

- Pratomo, D. Y. (2012). *Hypnoparenting* , Jakarta : Noura Books
- Riyanto A, (2011), *Pengolahan dan Analisis data kesehatan: Dilengkapi Uji Validitas dan Reliabilitas Serta Aplikasi Program SPSS*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Santrock, J.W (2007) *Perkembangan Anak*, Jakarta. Erlangga
- Satyono, A. (2006). *Hypnoparenting : Menjadi OrangTua Efektif Dengan Hypnosis*. Jakarta : PT. Gramedia Utama.
- Soetjiningsih, (2012). *Tumbuh Kembang anak*. Jakarta : EGC.
- Wong at la (2008), *Buku ajar Keperawatan Anak*, Jakarta : EGC.
- Yuliana, A. (2013). *Penerapan Hypnoparenting Sebagai salah satu metode mendidik Anak*. PLS.UM.
- Yuwanto, L.,(2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.