

Implementasi Hipnoterapi Self Talking dengan Inovasi Reward ASYIK Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia Dini

Ratu Romdhonah ^{1*}, Sri Watini ²

^{1,2} Universitas Panca Sakti Bekasi

* raturomdonah@gmail.com

Abstract

Hipnoterapi adalah jenis terapi yang melibatkan Guru dan Anak, yang kemudian digunakan untuk mengubah pola pikir atau perilaku yang tidak diinginkan. Selftalking adalah teknik yang digunakan untuk membantu seseorang mengubah pola pikir atau perilaku dengan cara mengucapkan kata-kata positif kepada dirinya sendiri. Dalam hipnoterapi, anak dipandu memasuki keadaan tenang dan nyaman, di mana pikiran dan tubuhnya menjadi lebih santai dan terbuka terhadap sugesti positif yang diberikan oleh Guru. Sugesti digunakan untuk mengubah pola pikir anak, dengan memberikan pernyataan positif menggunakan Reward Asyik diawali dengan kegiatan relaksasi, dengan menyayikan lagu yang disukai oleh anak. Menggunakan hipnoterapi selftalking anak belajar menanamkan pola pikir positif dan memperkuat keyakinan terhadap dirinya sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa inovasi Reward Asyik yang diimplementasikan pada hipnoterapi selftalking dapat meningkatkan percaya diri anak usia dini. Peningkatan tersebut terlihat dari peningkatan partisipasi dan antusiasme anak dalam belajar, dan kepercayaan diri saat berbicara di depan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa inovasi Reward Asyik pada implementasi hipnoterapi selftalking dapat meningkatkan percaya diri anak usia dini. Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di TK, metode ini dapat dijadikan alternatif yang efektif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Keywords: *Hipnoterapi; Self Talking, Reward Asyik, Percaya Diri, Anak Usia Dini*

Pendahuluan

Pada tahapan golden age ini anak membutuhkan banyak stimulasi untuk membantu perkembangannya secara maksimal. Masa ini terjadi pada masa-masa awal kehidupan anak, terutama pada periode usia 0-3 tahun, dimana otak anak berkembang sangat cepat hingga 80 persen. (Maulina et al, 2021). Hal ini tertuang dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 butir 14 bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Udjir et al, 2022). Perhatian dan dukungan dapat diberikan melalui berbagai cara, seperti memberikan pujian, memberikan kasih sayang, dan memberikan dorongan positif. Pada masa ini perlu dipahami oleh semua pendidik baik orang tua, guru maupun orang dewasa lainnya, sebab masa ini adalah masa-masa peletakan pondasi kehidupan manusia” (Watini, 2022).

Masa-masa keemasan ini ini banyak anak-anak yang tidak bisa dihindarkan dari situasi dan kondisi yang tidak baik, perlakuan yang tidak baik dari lingkungan sekitarnya, baik itu dari

<https://doi.org/10.30605/jsqp.7.1.2024.2974>

keluarga, teman dan juga lingkungan sekitar, sehingga anak mengalami trauma, yang menyebabkan anak merasa, cemas, takut, tidak percaya diri dan gangguan lainnya. Pengalaman tersebut akan dapat memberikan dampak yang negatif pada perkembangan anak. Oleh karena itu penting bagi orang tua atau orang dewasa untuk menciptakan atmosfer yang mendukung sehingga anak dapat mengembangkan kontrol diri tanpa kehilangan harga diri, dan dapat menetralkan rasa shame and dobt atau perasaan malu dan ragu yang ada pada dirinya” (Ummah et al, 2020).

Kondisi tersebut terjadi pada anak di TK. Islam Az-Zahra Caringin, disini terdapat kecenderungan rendahnya tingkat kepercayaan diri pada anak-anak usia dini. Hal ini dapat menghambat perkembangan anak secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri anak-anak usia dini di TK tersebut. Percaya diri merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan anak, oleh karena itu, penting bagi. Sebagai seorang pendidik penting untuk merancang proses pembelajaran yang efektif agar hasil belajar anak mempunyai makna dan dapat diterapkan dalam kehidupan anak sehari-hari (Maria et al, 2022). Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi lingkungan pendidikan TK. Islam Az-Zahra Caringin ini, perlu adanya pendekatan yang berfokus pada peningkatan percaya diri anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengimplementasikan hipnoterapi selftalking dengan menggunakan Reward Asyik yang diucapkan melalui yel yel yang Asyik dan menyenangkan (Arianty et al, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipnoterapi selftalking dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anak-anak. Hipnoterapi selftalking merupakan teknik yang melibatkan penggunaan sugesti positif dan pemrograman pikiran yang diri-sendiri untuk merubah pola pikir negatif menjadi positif. Selain itu, inovasi Reward ASYIK (Aman, Senang, Yakin dan Percaya Diri, Inovatif, dan Kreatif) juga dapat menjadi pendukung yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri anak.

Hipnoterapi

Hipnoterapi berasal dari kata Yunani “Hypnos” dan “Therapia”. Kata hipnosis dikenalkan oleh James Braid, seorang dokter ternama di Inggris yang hidup antara tahun 1795-1860. Kata “hypnos” yang artinya dewa tidur orang Yunani. Akan tetapi makna tidur berbeda dalam alam tidak sadar dan tidak mampu mendengar suara-suara sugesti, sedangkan hipnosis masih bisa mendengar dan merespon suara yang diterima meskipun dalam keadaan istirahat (tertidur) (Ulfa, 2019). Adapun praktek Hipnosis disebut dengan Hipnoterapi atau Pengaobatan dengan menggunakan Hipnosis. Menurut NSK Nugroho, terapi kondisi mental atau psikis seseorang menggunakan metode hipnosis. Hipnoterapi menggunakan hipnosis sebagai alat untuk mengubah perilaku atau kondisi mental seseorang.

Dalam penelitian berpendapat bahwa dengan merelaksasi energi mental sadar anak, hipnosis bertujuan memaksimalkan penguatan energi bawah sadar untuk komunikasi (Rohmah, 2022). Empat fungsi utama pikiran sadar adalah: mengenali informasi yang masuk dari panca indera, membandingkannya dengan ingatan kita, menganalisis, dan kemudian memilih respons

spesifik terhadap informasi tersebut. Pikiran manusia itu sangat dipengaruhi oleh kata-kata. Kekuatan sugesti atau kata-kata yang tepat oleh orang yang memiliki otoritas atau kekuasaan atau orang yang di percaya memiliki efek lebih kuat dari pada otot.

Berdasarkan hasil penelitian dan ungkapan neurobrain serta dalam salah satu buku yang sangat terkenal Peace of Mind dari Sandy Mc Greor, dinyatakan bahwa peran pikiran bawah sadar terhadap perilaku manusia menduduki angka 88%, sedangkan pikiran sadar hanya berperan sebesar 12%. Hipnoterapi dilakukan dengan memengaruhi pikiran bawah sadar untuk menanamkan sugesti positif, guna membantu menyembuhkan gangguan psikis. Semua itu dilakukan dengan memengaruhi pikiran bawah sadar dengan kekuatan kata-kata. Akan tetapi keadaan dan tingkat sugestibilitas orang yang menerima hipnosis pada dasarnya merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya hipnosis tersebut (Rini et al, 2020). Hipnoterapi dapat secara berkelompok dan lebih efektif, hal inilah yang menjadi alasan peneliti menggunakan hipnoterapi untuk mengatasi masalah kepercayaan diri pada anak di sekolah TK. Islam AZ-Zahra Caringin, dengan menggunakan Reward Asyik yang diucapkan melalui yel yel yang Asyik dan menyenangkan.

Peneliti berpendapt bahwa hipnoterapi ini sangat bermanfaat bagi anak usia dini, karena mereka membutuhkan kemampuan untuk bisa mengolah emosi mereka, karena dalam mengolah emosi itu adalah kemampuan seorang anak dalam membahagiakan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, keputusasaan, atau kemarahan pada diri sendiri, akibat yang ditimbulkan karena gagal dalam keterampilan emosi (Wahyuningsih et al., 2020). Hipnoterapi merupakan bentuk terapi yang menggunakan teknik hypnosis untuk memengaruhi kesadaran bawah sadar individu dan memperkuat keyakinan serta meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Self Talking

Self talk menurut: Vygotsky, 1986 teori internalisasi dialog sebagai inner speech adalah pemikiran itu sendiri. (Siti, 2019). Ini berarti seseorang berbicara atau berdialog dengan diri sendiri dalam pikiran mereka sebagai bentuk refleksi, pemecahan masalah, atau pengaturan diri. Self talk tindakan atau praktek berbicara dengan diri sendiri, baik dengan suara keras maupun diam-diam yang melibatkan mental. Reward Asyik sangat tepat digunakan sebagai self talk positif, untuk menghipnosis anak dalam membangun mental untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam diri mereka. Sellars juga berpendapat bahwa self talk dapat diucapkan baik dengan menggunakan suara yang keras maupun suara kecil kepada diri (Indraharsani et al, 2017). Ketika kita memanfaatkan self-talk sebagai metode mengatasi tantangan, kita dapat menggunakannya untuk memperbaiki diri dan memperoleh keterampilan baru (Yusuf et al, 2019). Menurut Mohiyeddini, LeBlanc, & Bauer pembicaraan diri sendiri (istilah serupa: ucapan batin, ucapan pribadi, ucapan egosentris, dialog internal monolog internal, Latihan verbal, dan pernyataan diri) mencakup semua pikiran yang berfokus pada diri sendiri yang disengaja dan otomatis yang berjalan melalui pikiran individu (Haqiyah et al, 2020).

Berdasarkan uraian diatas dapat dipaham. Self talk dapat mencakup berbagai komunikasi internal baik itu pengulangan kata-kata, pengarahan diri, atau memberikan dukungan pada diri

sendiri. Dalam kedua istilah tersebut, bicara kepada diri sendiri dianggap sebagai strategi yang digunakan individu untuk mengatur pikiran mengontrol emosi, dan mempengaruhi perilaku mereka.

Inovasi

Kata “innovation” dalam bahasa Inggris sering diartikan sebagai sesuatu yang segar atau menyegarkan. Elly (1982) mendefinisikan inovasi sebagai “sebuah gagasan untuk mencapai suatu pengakuan sosial dan dengan cara baru atau sebagai sarana untuk mencapai suatu pengakuan sosial” (Kristiawan 2018). Artinya inovasi merupakan gagasan untuk memperoleh pengakuan sosial dan cara atau sarana baru untuk mencapai pengakuan sosial. Gagasan yang dimaksud dapat berupa metode atau barang yang digunakan untuk memecahkan masalah dengan tujuan memperbaiki kondisi sosial tertentu. Penelitian ini untuk mengatasi masalah dengan inovasi baru dalam sebuah pembelajaran sebagaimana pendapat bahwa memodernisasi materi yang telah dipelajari sebelumnya dan kemudian menyajikannya sedemikian rupa sehingga memunculkan ide-ide baru adalah cara terciptanya inovasi baru dalam pembelajaran (Dini, 2022).

Reward ASYIK

Filosofi Reward ASYIK merupakan pengembangan kolaborasi dari 2 model pengembangan dari 2 model pembelajaran yaitu Experiental Larning Theory (ELT) dan Pembelajaran Terpadu (Integrated Learning) (Sri, 2016). Experiental Larning Theory (ELT) adalah suatu metode pengajaran yang mendorong siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui penerapan praktis (Prastika et al, 2023). Menurut Kusyairy dan Cul, Reward adalah ganjaran hadiah, penghargaan atau imbalan. (Verawaty et al, 2020). Reward berasal dari kata Bahasa Inggris yang berarti hadiah, ganjaran, penghargaan, atau imbalan. Reward diberikan tidak hanya berbentuk barang, bisa berupa ucapan semangat, pujian atau motivasi. Sependapat dengan pernyataan bahwa reward merupakan salah satu cara untuk memotivasi anak dalam belajar (Feka et al, 2022). Reward atau hadiah bukan saja dalam bentuk barang akan tetapi juga berupa kata-kata motivasi, pujian, dan tepuk tangan. Dikuatkan oleh pendapat McClelland bahwa motivasi prestasi (achievement motivation) mempunyai kontribusi sampai 64 persen terhadap prestasi belajar. (Susanti et al, 2022).

Anak akan merasa bangga dan bahagia ketika mereka mendapatkan reward atas apa yang telah mereka lakukan. Hal ini didukung oleh pendapat Pettasolong bahwa reward itu segala sesuatu yang berupa penghargaan yang menyenangkan perasaan yang diberikan kepada peserta didik karena mendapat hasil yang baik dalam proses pendidikannya dengan tujuan agar senantiasa melakukan pekerjaan yang baik dan terpuji (Juairiyah et al, 2022). Menurut Skinner bahwa Reward (penghargaan) merupakan suatu kegiatan dalam rangka mengubah perilaku seseorang (anak didik) untuk melakukan pengulangan belajar yang bertujuan memunculkan motivasi belajar anak secara internal yang dimiliki. (Anggraini et al, 2022). Jika motivasi dapat

dimunculkan dari dalam diri seseorang hasilnya akan lebih luar biasa dibandingkan hanya datang dari orang lain di sekitarnya.

Reward ASYIK adalah salah satu elemen penting dalam Model Bermain ASYIK berupa nyanyian, yel-yel, dan penghargaan atau reward yang unik, Reward “ASYIK” merupakan bagian integral dari Model Pembelajaran ASYIK (Asti et al, 2023). “Reward ASYIK” yang merupakan pembelajaran model baru yang dikembangkan dengan bernyanyi dan bermain tepuk tangan menggunakan kalimat yang memotivasi dipercaya akan membangkitkan percaya diri pada anak (Nuraini et al., 2023). Reward ASYIK merupakan reward dimana guru hanya sebagai pemantik, sedang anak itu sendiri yang memberikan penghargaan secara mandiri sehingga dengan reward yang berasal dari sendiri atau internal memiliki dampak yang lebih mengena, serta menjadi pembiasaan yang baik untuk selalu kuat, yakin, dan percaya diri untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Sebagaimana harapan bahwa “Reward ASYIK” mampu memberikan motivasi atau semangat dalam belajar anak berupa kata-kata “Aku Bisa, Aku Hebat, Aku Berhasil. Yess!! (Wibawati et al, 2022).

Hipnoterapi self talk dengan menggunakan Reward ASYIK adalah sebagai self talking positif karena di dalam kata-kata Reward ASYIK tersebut mengandung kata-kata yang baik. Hal ini sesuai dengan ayat Al-Quran dalam surat An-Nisaa:9 “Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.” Dan Allah juga memberikan Sebuah Reward dari Setiap Kebaikan yang dilakukan oleh setiap orang. Dalam surat Al-Zalzalah: 7-8: “Maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya”. Maka sangat tepat penggunaan Reward ASYIK dijadikan sebagai self-talk positif untuk memotivasi anak supaya memiliki kepercayaan diri melalui hypnotherapy.

Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan salah satu syarat mendasar untuk mencapai perkembangan sosial emosional pada masa balita, sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini. Percaya diri yaitu suatu sikap percaya dan yakin terhadap bakat yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang dalam mempunyai cara pandang yang positif dan realistis terhadap dirinya sehingga dapat berinteraksi dengan orang lain secara baik (Noviampura et al, 2022). Kepercayaan diri anak, pandangan optimis terhadap kemampuan, ketenangan, dan keyakinan bahwa seseorang mampu beradaptasi dan mewujudkan diri (Asep, 2021). Kepercayaan diri adalah dimensi evaluasi diri yang lengkap; itu juga dikenal sebagai harga diri atau citra diri (Anggreni, 2017). Konsep diri merupakan penilaian terhadap domain diri tertentu. Menurut Navaja & Geetha (2007) dalam (Ardiyana et al., 2019), Kepercayaan diri dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian anak.

Anak usia Dini

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 dan Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013, Anak Usia Dini mengacu pada anak yang berusia antara 0 dan 6 tahun. Proses pemberian stimulasi merupakan inti dari pendidikan anak usia dini, sehingga memungkinkan anak mencapai potensi maksimalnya (Astuti et al, 2022). Masa golden ages atau masa keemasan ini sel syaraf otak sedang mengalami perkembangan yang sangat pesat. (Suhardja et al, 2022). Karakteristik anak di usia dini menurut (Watini, 2020) "sangat spesifik dengan aktifitas meniru dan mengenali dunia sekitarnya". Untuk itu sangat dibutuhkan lingkungan yang memfasilitasi aktifitas meniru yang positif dan mendukung kreatifitas anak. Lingkungan yang baik sangat diperlukan anak usia dini, karna menurut (Yunita et al, 2022) "anak-anak pada hakekatnya berkembang dalam semua bidang kehidupan, selama masa kanak-kanak, termasuk kognitif, verbal, fisik-motorik, sosial-emosional, kreatif, moral, dan agama". Tujuan Penelitian meningkatkan kepercayaan diri anak usia dini di TK. Islam Az-Zahra Caringin melalui implementasi hipnoterapi selftalking dengan inovasi Reward ASYIK. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai pendekatan yang sesuai untuk melibatkan guru dan siswa secara aktif dalam proses penelitian.

Metode

Penelitian tindakan kelas merupakan metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, penelitian tindakan kelas untuk memperkenalkan hipnoterapi self-talking dengan inovasi insentif kreatif untuk meningkatkan rasa percaya diri anak usia dini. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Tes dan observasi menghasilkan data kuantitatif, sedangkan wawancara dan observasi menghasilkan data kualitatif. Metode penelitian tindakan kelas ini melibatkan partisipasi aktif dari peneliti, guru, dan siswa. Guru akan membantu peneliti dalam mengimplementasikan teknik hipnoterapi selftalking dan inovasi Reward ASYIK pada siswa. Siswa akan menjadi subjek penelitian yang akan diberikan intervensi hipnoterapi selftalking dan inovasi Reward ASYIK. Model penelitian Kemmis dan McTaggart yang merupakan turunan dari paradigma Kurt Lewin digunakan dalam penelitian ini. Kemmis dan McTaggart menggunakan siklus sistem spiral untuk perencanaan, dengan setiap siklus memiliki empat bagian: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Watini, 2019).

Penelitian ini dilakukan di TK Islam Az-Zahra Caringin, yang terletak di Desa Caringin, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang. Subjek penelitian terdiri dari 26 siswa yang berusia antara 4-5 tahun. Penelitian ini menggunakan metode PTK yang terdiri dari beberapa siklus tindakan. Tehnik ini merupakan teknik yang dilakukan dengan membimbing anak untuk memahami dirinya sendiri dan mengembangkan rasa percaya diri melalui percakapan dalam diri sendiri. Peneliti tertarik untuk menerapkan hipnoterapi ini di TK Islam Az-Zahra Caringin pada kelompok A dengan usia 4-5 tahun. Ini merupakan suatu inovasi dengan menggunakan kata-kata positif yang ada dalam Reward ASYIK yang dikembangkan melihat dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian pada anak usia dini dengan efektif.

Hasil

Desain penelitian yang digunakan PTK dengan II siklus. Anak-anak usia dini kelompok A TK Islam Az-Zahra Caringin akan menjadi subyek PTK ini. Sebanyak 26 anak usia dini kelompok A TK Islam Az-Zahra Caringin dijadikan sebagai responden penelitian ini. Masalah yang dihadapi adalah rendahnya tingkat percaya diri anak usia dini di kelas A. Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan tingkat percaya diri anak usia dini di kelompok A melalui Teknik hipnoterapi self talking dan inovasi Reward ASYIK. Adapun hasil dari pengamatan sebelum dilakukan hipnoterapi self talk menggunakan Reward ASYIK, tingkat ketercapaian kepercayaan diri anak yaitu 23% atau hanya 4 orang dari 26 anak yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Tahap pertama dalam PTK adalah merencanakan Tindakan dengan Menentukan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Merancang rencana pelaksanaan PTK, termasuk penetapan siklus dan kegiatan yang akan dilakukan memperkenalkan inovasi Reward ASYIK pada anak dan guru untuk mengimplementasikan hipnoterapi self talk guna meningkatkan percaya diri anak usia dini. Inovasi Reward ASYIK adalah bentuk reward yang disesuaikan dengan minat dan kebutuhan anak, sehingga, hipnoterapi self talk adalah teknik hipnoterapi yang dilakukan dengan cara memberikan sugesti positif pada diri sendiri. Tahap kedua adalah melakukan Tindakan dengan memberikan inovasi Reward ASYIK pada implementasi hipnoterapi self talk dalam pembelajaran. Tindakan ini dilakukan selama dua minggu dalam setiap siklusnya, dengan memberikan sugesti positif Reward ASYIK pada setiap selesai kegiatan. Mulai dari Kegiatan Pagi, Kegiatan Senam, Kegiatan Dzikir Pagi, Kegiatan Circle Class, kegiatan inti, Istirahat/Main dan Penutup Kegiatan.

Setelah bernyanyi baru kemudian guru memberikan sugesti pada anak dengan Reward ASYIK sebagai self talk positif pada anak. salah satu aktifitas selftalk untuk mendorong anak secara sadar mengeluarkan kata-kata atau kalimat-kalimat positif untuk memproses informasi mengatur pikiran dan mengungkapkan perasaan, dengan pengulangan kata-kata Reward ASYIK. Aktivitas self tak dapat membantu anak dalam memecahkan masalah mereka, baik dalam mengambil keputusan, atau mengatur emosi. Berdasarkan dokumentasi pelaksanaan siklus I pada kegiatan hipnoterapi self talking dengan menggunakan Reward ASYIK diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kegiatan Hipnoterapi Self Talking dengan Reward ASYIK Siklus I

Kriteria	Jumlah Siswa	Presentase
BSB	7	27%
BSH	10	38%
MB	6	23%
BB	3	12%
Total	26	100%

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh perkembangan kepercayaan diri anak pada siklus I, kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) 7 anak dengan peresentase 27%, Berkembang Sesuai harapan (BSH) 10 anak dengan presentase 38 %, Mulai Berkembang (MB) 6 anak dengan presentase 23% dan Belum Berkembang (BB) 3 anak dengan presentase 12%.

Berdasarkan dokumentasi pelaksanaan siklus II pada kegiatan hipnoterapi self talking dengan menggunakan Reward ASYIK diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Kegiatan Hipnoterapi Self Talking dengan Reward ASYIK Siklus II

Kriteria	Jumlah Siswa	Presentase
BSB	19	73%
BSH	3	11%
MB	2	8%
BB	2	8%
Total	26	100%

Hasil penilaian pada tingkatan di siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat baik yaitu kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) menjadi 19 anak dengan presentase 73%, Berkembang sesuai harapan (BSH) 3 anak dengan presentase 11 %, Mulai Berkembang (MB) 2 anak dengan presentase 8%, dan Belum Berkembang (BB) 2 anak dengan presentase 8%, pada siklus II anak yang berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) 2, itu karena ada kondisi lain dalam keluarga sehingga anak jarang masuk, hal ini yang menyebabkan kondisi anak dalam kriteria Mulai berkembang (BB) pada akhir penilaian siklus II, 1 orang tidak masuk sekolah karena persiapan pindah kerja orang tuanya. Dan 1 orang lainnya mengajukan izin panjang karena suatu hal.

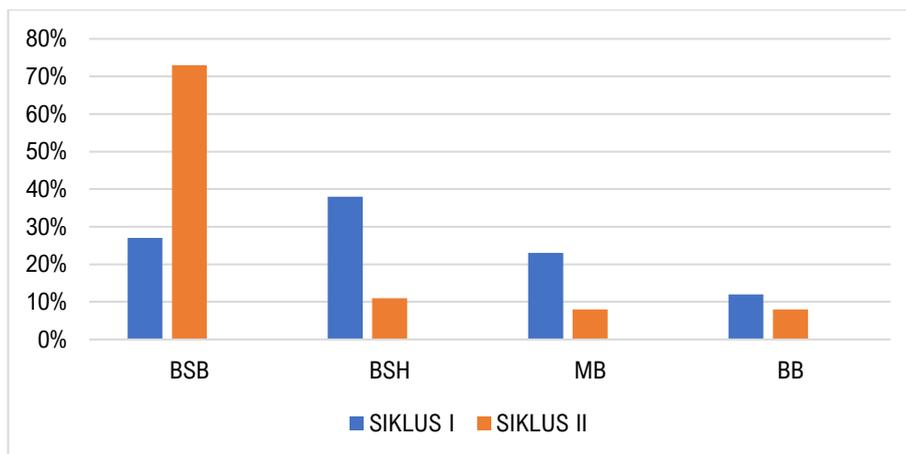
Pembahasan

Berdasarkan nilai yang diperoleh setelah dilakukan refleksi dan evaluasi pada setiap siklus yang ditandai dengan peningkatan jumlah siswa yang memenuhi persyaratan tertentu, maka kualitas belajar siswa meningkat. Dilakukan rekapitulasi hasil Siklus I dan Siklus II sebagai berikut untuk mengetahui peningkatan hasil penggunaan self talk hypnotherapy pada pembelajaran siswa TK Islam Az zahra:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Implementasi Hipnoterapi self talk

Kriteria	Siklus I		Siklus II	
	N	Presentase	N	Presentase
BSB	7	27%	19	73%
BSH	10	38%	3	11%
MB	6	23%	2	8%
BB	3	12%	2	8%
Jumlah	26	100%	26	100%

Berdasarkan tabel 3 maka dapat dibuat diagram batang untuk mengetahui perbandingan hasil Siklus I dan Siklus II dalam implementasi metode hipnoterapi self talk dengan Reward ASYIK pada anak usia dini di TK Islami Azzahra. Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas dapat dijelaskan bahwa pembelajaran dengan mengimplementasi metode hipnoterapi self talk dengan Reward ASYIK mengalami peningkatan, dapat terlihat pada bagan BSB atau berkembang sangat baik pada Siklus I memperoleh presentase sebesar 27%, meningkat pada siklus II menjadi 73%. Kriteria-kriteria selanjutnya yaitu BSH (berkembang sesuai harapan), MB (mulai berkembang) dan BB (belum berkembang) mengalami penurunan dari siklus I. Siklus II kriteria-kriteria tersebut menjadi 73%, 11%, dan MB (mulai berkembang) serta BB (belum berkembang) memperoleh presentase yang sama yaitu 8%.



Gambar 3. Perbandingan Hasil Implementasi Hipnoterapi Self Talk

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa inovasi Reward ASYIK pada implementasi hipnoterapi self talk dapat meningkatkan percaya diri anak usia dini. Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di TK, metode ini dapat dijadikan alternatif yang efektif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Conclusion

Pelaksanaan Hipoterapi self talking menggunakan Reward ASYIK secara bersamaan, dapat membantu anak belajar mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan memperkuat keyakinannya terhadap dirinya sendiri, untuk lebih percaya diri. Terapis hipnoterapi atau guru/orang tua dapat membantu anak dalam mengembangkan pola pikir positif dan memberikan dukungan serta penguatan melalui kata-kata positif. Dalam hipnoterapi ini, anak dapat dipandu untuk memasuki keadaan relaksasi yang dalam, di mana pikiran dan tubuhnya menjadi lebih santai dan terbuka terhadap sugesti-sugesti positif yang diberikan oleh terapis. Sugesti-sugesti ini dapat digunakan untuk mengubah pola pikir anak, dengan memberikan pernyataan-pernyataan positif menggunakan Reward ASYIK "Aku Bisa, Aku Hebat, Aku Berhasil, Yes... Yes... Yes..." yang diawali dengan kegiatan relaksasi, dengan menyayikan lagu yang disukai oleh anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa inovasi Reward ASYIK pada implementasi hipnoterapi self talking dapat meningkatkan percaya diri anak usia dini. Peningkatan tersebut terlihat partisipasi dan antusiasme anak dalam belajar, srta kepercayaan diri mereka saat berbicara di depan orang lain semakin meningkat. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa inovasi Reward ASYIK pada implementasi hipnoterapi self talking dapat meningkatkan percaya diri anak usia dini. Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di TK, metode ini dapat dijadikan alternatif yang efektif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Acknowledgment

-

References

- Anggraini, A., & Watini, S. (2022). Implementasi Reward Asyik Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di PAUD Nurul Islam Pandeglang. *Jurnal Anak Bangsa*, 1(2), 146-157. <https://doi.org/10.46306/jas.v1i2>
- Anggreni, M. A. (2017). Penerapan bermain untuk membangun rasa percaya diri anak usia dini. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.31537/jecie.v1i1.25>
- Ardiyana, R. D., Akbar, Z., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh keterlibatan orang tua dan motivasi intrinsik dengan kepercayaan diri anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 494–505. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.253>
- Arianty, A., & Watini, S. (2022). Implementasi “Reward Asyik” untuk meningkatkan motivasi belajar anak kelompok b di tk Yapis II Baiturrahman. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 939-944. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.515>
- Asep Supena, Y. N. K. (2021). Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini melalui Kegiatan Jurnal Pagi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2250–2258. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1109>
- Asti, D., Maryani, E., Arif, S., & Watini, S. (2023). Implementasi Reward Asyik Membangun Motivasi Belajar Anak Usia Dini di TK Bina Tunas Bangsa (Vol. 6, Issue 6). <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.2083>
- Astuti, N. P., & Watini, S. (2022). Meningkatkan Minat Belajar Menggunakan Model Bermain Asyik Pada Anak Usia Dini. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 2141. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.2141-2150.2022>
- Dini, J. P. A. U. (2022). Inovasi pembelajaran dimasa pandemi: implementasi pembelajaran berbasis proyek pendekatan destinasi imajinasi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3901-3910. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.1886>
- Feka, F., & Watini, S. (2022). Penerapan Reward Asyik dalam Meningkatkan Minat Baca melalui Permainan Tebak Huruf di Paud Uma Kandung Tambarangan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(8), 2849-2854. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v5i8.773>
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurusan Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2053>
- Indraharsani, I. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas self-talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Juairiyah, J., & Watini, S. (2022). Penerapan Reward Asyik Dalam Meningkatkan Kemampuan Emosional Anak Dengan Permainan Uno Stacko. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 2095-2102. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.8.3.2095-2102.2022>
- Mahmudah, S. (2019). Academic Self Management Ditinjau dari Self-talk pada Sasntri Pondok Pesantren Darussalam Pakal Surabaya. Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. <https://doi.org/https://core.ac.uk/reader/199187220>
- Maria Marlana Naif, & Watini, S. (2022). Implementasi Metode Bernyanyi Asyik, dalam Meningkatkan Semangat Belajar Anak pada TK MGR. *Gabriel Manek Bekasi*. 4(5), 1729–1736. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6849>
- Maulina, I., & Budiyo, A. (2021). Peran Keluarga dalam Pengelolaan Emosi Anak Usia Golden Age di Desa Gambar Sari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 21-28. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v7i1.3404>

- Noviampura, F. H., & Watini, S. (2022). Meningkatkan Percaya Diri Anak melalui Model Bermain Asyik di RA. Al Miffa. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(8), 2806–2812. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v5i8.782>
- Nuraini, N., Bakir, W. F., & Watini, S. (2023). Implementasi Reward Asyik untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia 5-6 Tahun di RA Hafniratunnisa Namlea. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1702-1708. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1700>
- Prastika, I., Ratna Ningsih, R., Sugiarti, S., Albasari, D., & Watini, S. (2023). Implementasi “Reward Asyik” untuk meningkatkan Motivasi Belajar pada Anak Usia Dini di KB Bunga Rampai. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1558>
- Rahayuliana, R., & Watini, S. (2022). Implementasi Reward Asyik Untuk Meningkatkan Minat Belajar Anak di RA Nurul Hidayah Batam. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1659. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1659-1666.2022>
- Rini, M. T., Hardika, B. D., & Suryani, K. (2020). Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas Menggunakan Hipnoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 135–141. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1604>
- Rohmah, K. (2022). Mendidik Anak Generasi Alpha Di Keluarga. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v1i2.118>
- Sri Wartini. (2020). HKI.
- Sri Watini. (2016). MODUL BERMAIN “ASYIK” UNTUK ANAK USIA DINI (T. C. I. Bandung, Ed.; Pertama). Cahaya Ilmu Bandung.
- Suhardja, M., & Watini, S. (2022). Implementasi Pembelajaran Model Asyik Terhadap Perkembangan Kemandirian Anak Kelompok B Di RA Miftahul Jannah. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1915. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1915-1926.2022>
- Susanti, A., & Watini, S. (2022). Meningkatkan Semangat Belajar Pada Kegiatan Awal Dan Recalling Melalui Model Bermain Asyik (Yel-Yel “Asyik & Nyanyian”) Di TK PGRI Melur Kecamatan Kalibunder Kabupaten Sukabumi. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 2077-2084. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.2077-2084.2022>
- Udjir, N., & Watini, S. (2022). Implementasi Model ATIK Dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Melalui Permainan Kartu Bergambar di RA Iftitah Al-Ikhlas Ambon. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1861. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1861-1872.2022>
- Ulfa, R. A. (2019). Hypnoparenting; Sebuah Metode Menjinakkan Alligator’s Brains Pada Anak Usia Dini. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 1(2), 39-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.37680/scaffolding.v1i2.118>
- Ummah, S. A., & Fitri, N. A. N. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap perkembangan sosial Emosional Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 6(1), 84-88. <https://doi.org/10.29062/seling.v6i1.624>
- Verawaty, V., & Izzati, I. (2020). Hubungan Pemberian Reward terhadap Perilaku Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1278–1287. <https://doi.org/2614-6754>
- Wahyuningsih, N., Hafidah, R., & Pudyaningtyas, A. R. Metode Hypnoteaching untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 8(1), 11-22. <https://doi.org/10.20961/kc.v8i1.32156>
- Watini, S. (2022). Problematika Pembelajaran Daring berbasis Teknologi Informasi pada PAUD di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5564–5574. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3161>
- Wibawati, K. A., & Watini, S. (2022). Implementasi Reward Asyik dalam Meningkatkan Percaya Diri pada Anak Kelompok B di TK Aisyiyah 24 Kayu Putih Pulo Gadung Jakarta Timur.

JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 5(8), 3090–3095.

<https://doi.org/10.54371/jiip.v5i8.811>

Yunita, & Watini, S. (2022). Membangun Literasi Digital Anak Usia Dini melalui TV Sekolah. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 5(7), 2603–2608. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i7.729>

Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep. DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar, 2(1), 158. <https://doi.org/10.31100/dikdas.v2i1.330>