



## Hypnoparenting: Pola Asuh Anak Dan Remaja Di Era Digital

Ninies Eryadini<sup>1</sup>, Yayuk Chayatun Machsunah<sup>2</sup>, Ety Youhanita<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Ekonomi Universitas PGRI Adi Buana Kampus Lamongan

<sup>2,3</sup>Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas PGRI Adi Buana Kampus Lamongan.

<sup>1</sup>[ninieserynew@gmail.com](mailto:ninieserynew@gmail.com), <sup>2</sup>[yayukchayatunmachsunah@gmail.com](mailto:yayukchayatunmachsunah@gmail.com), <sup>3</sup>[etyyouhanita@unipasby.ac.id](mailto:etyyouhanita@unipasby.ac.id)

### Abstrak

Peran orang tua sangat penting dalam membimbing anak dan remaja di era digital ini. Era digital tidak mungkin dihindari sehingga penting bagi orang tua untuk beradaptasi. Orang tua harus menerapkan pola asuh anak dan remaja yang tepat agar terhindar dari permasalahan dan konflik. Penyuluhan mengenai hypnoparenting dan pola asuh anak dan remaja di era digital (PAAREDI) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya pola asuh yang tepat sehingga dapat menjadi support system bagi keluarga. Penyuluhan ini diadakan di desa Plosowahyu hasil kerjasama Tim Pengabdian Masyarakat Universitas PGRI Adi Buana dengan Pemerintahan Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan. Penyuluhan dilaksanakan secara klasikal tatap muka, dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi *hypnoparenting*. Dengan demikian peserta tidak hanya memperoleh teori pengasuhan anak, akan tetapi juga pengalaman langsung mengenai *hypnoparenting*. Peserta merespon positif dan antusias mengikuti kegiatan, Diharapkan setelah mengikuti penyuluhan ini peserta dapat menerapkan pola asuh yang tepat bagi keluarganya serta menyebarkan informasi penting ini kepada masyarakat di wilayahnya masing-masing

**Kata kunci:** Pola asuh, era digital, *hypnoparenting*.

### PENDAHULUAN

Pesatnya teknologi menciptakan kehidupan masyarakat modern yang kompleks dan memiliki dampak signifikan pada kehidupan manusia dalam berbagai aspek. Teknologi informasi dan komunikasi memberikan berbagai kemudahan namun di sisi lain juga membawa dampak luas baik positif maupun negatif. Salah satu wujud teknologi komunikasi yang banyak digunakan masyarakat adalah *gadget*. Saat ini hampir semua orang menggunakan *gadget*, baik orang dewasa maupun anak-anak. Dari hari ke hari *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia semakin praktis (Subarkah, M.A. 2019). Tanpa bisa dihindari masyarakat telah masuk pada era digital.

Teknologi telah merambah hampir seluruh lapisan masyarakat. Tak terkecuali di desa Plosowahyu, Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan. Dari hasil observasi dan analisis situasi di lapangan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat diketahui, hampir seluruh masyarakat di Plosowahyu telah mengenal teknologi internet dan *gadget*. Orang tua memberikan *gadget* pada anak dengan maksud untuk belajar akan tetapi saat ini seakan telah beralih fungsi. *Gadget* bukan hanya digunakan anak-anak untuk mencari informasi pelajaran saja tetapi juga bermain sosial media dan game online. Anak-anak lebih banyak memegang *gadget* daripada memegang buku. Pada dasarnya *gadget* belum waktunya diberikan pada anak-anak seperti telepon seluler pribadi. Hal ini dikarenakan dapat memicu perilaku konsumtif yang berlebihan pada anak ( Yummi Ariston, Frahasini, 2018) Remaja yang menggunakan *gadget* secara berlebihan akan terlihat ketergantungannya secara berlebihan pada benda tersebut dan menjadi pribadi yang memberontak dan malas berlebihan (Fitriana, Anizar Ahmad, Fitria, 2020). Kondisi ini sering memunculkan konflik antara orang tua dan anak, karena anak sering berperilaku agresif ketika dilarang. Banyak orang tua yang tidak mengetahui bagaimana cara mengurangi konflik yang terjadi. Sedangkan orang tua belum pernah mendapat materi edukasi mengenai bagaimana memilih pola asuh yang tepat.

Berdasarkan hal tersebut maka 1) dibutuhkan edukasi terhadap orang tua mengenai pola asuh anak dan remaja dalam menghadapi era digital ini. Hal ini bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan orang tua agar dapat menerapkan pola asuh yang tepat dan mengurangi permasalahan kenakalan anak dan remaja yang menyebabkan potensi konflik. Oleh karena itu, penyuluhan pola asuh anak dan remaja di era digital, PAAREDI ini menjadi pilihan yang solutif untuk membantu orang tua agar dapat mengurangi konflik dengan anak dan dapat memilih pola asuh yang tepat. 2) diberikan wacana metode pengasuhan yang bisa dilakukan orang tua kepada anak dan remaja. *Hypnoparenting* memberikan manfaat terhadap pengasuhan anak yaitu membentuk kepribadian anak. Melalui metode *hypnoparenting* orang tua mensugesti anak dengan hal positif dapat menjadi acuan dalam membentuk kepribadian positif pada anak (Firdaningrum, A., Muarifa, A., Soimah, L., 2019). Selain itu *hypnoparenting* membantu orang tua dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dan memberi kesempatan anak untuk mengembangkan karakter mulia dengan bimbingan orang tua ( Silawati, A Yanti dalam Dahlia Dahlia dkk, 2023). Diharapkan dengan kegiatan ini dapat membantu orang tua terutama ibu untuk dapat menerapkan pola asuh yang

tepat dan dapat menjadi *support system* yang dibutuhkan oleh anak-anak dan remaja di era digital yang semakin kompleks dan kompetitif ini.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Sosialisasi Pola Asuh Anak dan Remaja di Era digital dan Support Sistem dalam Berumah Tangga ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 22 Juni 2024, bertempat di Balai Desa Plosowahyu, Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan dilaksanakan secara luring atau tatap muka sehingga peserta bisa berinteraksi secara langsung. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif, artinya peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan baik penyampaian materi maupun kegiatan *hypnoparenting*. Pelaksanaan kegiatan menerapkan beberapa metode, yaitu: 1) Ceramah, untuk edukasi tentang Program Pola Asuh Anak dan Remaja di Era Digital (PAAREDI); 2) Diskusi, sebagai upaya mentransfer pengetahuan dan memperdalam pemahaman orang tua tentang pola asuh anak di era digital; 3) Demontrasi *hypnoparenting* melalui pendekatan komunikasi yang efektif untuk memberi sugesti positif kepada peserta sebagai sarana evaluasi diri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama antara Universitas PGRI Adi Buana PSDKU Kampus Lamongan dengan Pemerintah Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan. Prosedur kegiatan dirancang dan direncanakan dalam 3 tahap, yaitu 1) Tahap persiapan, merupakan tahap awal yaitu tim PKM melakukan observasi dan analisis situasi untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di lapangan; 2) Tahap pelaksanaan kegiatan, yaitu memberi materi penyuluhan dan demonstrasi *hypnoparenting*, dan 3) Tahap evaluasi yang dilakukan pada akhir dari seluruh proses kegiatan PKM. Evaluasi dimaksudkan sebagai refleksi untuk mengetahui kekurangan dan kendala yang terjadi selama proses kegiatan sehingga dapat dilakukan perbaikan pada kegiatan PKM yang akan datang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM *Hypnoparenting* Pola Asuh Anak dan Remaja di Era digital yang dilaksanakan di desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terutama ibu rumah tangga dalam hal pola asuh anak dan remaja di era digital. Selain itu diharapkan orang tua dapat berpikir positif dan dapat memposisikan diri dengan lebih baik sebagai support sistem dalam keluarga. Hasil dari seluruh kegiatan adalah sebagai berikut:

### **Persiapan kegiatan**

- a. Observasi. Tim Pengabdian Masyarakat (PKM) melakukan observasi dan analisis situasi untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang terjadi di lapangan. Dari hasil observasi tersebut muncul satu kondisi yang perlu mendapat perhatian, yaitu kurangnya pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pola asuh anak dan remaja dalam menghadapi era digital. Situasi kedua adalah munculnya kecemasan pada orang tua terkait perubahan perilaku anak dan remaja dalam menghadapi era digital yang seringkali menimbulkan konflik internal dalam lingkungan keluarga.
- b. Diskusi dan koordinasi dengan mitra. Berdasarkan situasi tersebut, tim PKM berkoordinasi dengan Pemerintah Desa Plosowahyu dan beberapa pihak terkait seperti PKK, tokoh masyarakat dan pihak lain yang dianggap penting untuk memberi penjelasan tentang situasi dan kondisi yang dibutuhkan. Berdasarkan masukan dari berbagai pihak, maka tim PKM memutuskan memberi penyuluhan PAAREDI yang disertai dengan demonstrasi *hypnoparenting* untuk membantu ibu-ibu PKK mengatasi kecemasannya.
- c. Tim PKM berkoordinasi untuk menyusun rencana kegiatan dan menyiapkan kebutuhan selama kegiatan berlangsung seperti jadwal, materi penyuluhan flyer, banner dan lain sebagainya.
- d. Tim PKM bekerjasama dengan Pemerintahan Desa Plosowahyu menyampaikan informasi kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dan bersama PKK melakukan pendaftaran peserta. Keterlibatan mitra dalam pelaksanaan PKM adalah sebagai penyedia informasi yang dibutuhkan dalam analisis situasi dan penyedia sumberdaya, seperti ruangan dan perangkat yang dibutuhkan selama kegiatan.

### **Pelaksanaan kegiatan**

- a. Pembukaan.  
Kegiatan PKM yang diadakan oleh Universitas PGRI Adi Buana Kampus Lamongan bekerjasama dengan Pemerintahan desa Plosowahyu diikuti oleh 36 peserta yang terdiri dari ibu-ibu PKK desa Plosowahyu. Kegiatan dimulai pukul 9.00 WIB dihadiri dan dibuka secara resmi oleh Direktur Operasional Universitas PGRI Adi Buana Kampus Lamongan. Kegiatan juga dihadiri oleh Kepala Desa Plosowahyu beserta jajaran perangkat desa serta ketua dan pengurus PKK. Dalam sambutannya Kepala Desa Plosowahyu berterima kasih atas dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini dan menyampaikan harapan agar masyarakat semakin memahami pentingnya pola asuh anak dan remaja di era digital dan mampu menerapkan pola asuh yang baik bagi keluarganya masing-masing.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan

b. Pemaparan Materi PAAREDI dan Support Sistem dalam berumah tangga.

PAAREDI adalah Pola Asuh Anak dan Remaja di Era Digital, merupakan salah satu program prioritas PKK, dimana dengan kemajuan teknologi saat ini orang tua berperan penting dalam mengatasi permasalahan anak-anak maupun remaja di lingkungan keluarga masing-masing. Tujuan PAAREDI adalah untuk meningkatkan peran keluarga, yaitu orang tua terutama ibu dalam membentuk dan membangun karakter setiap anggota keluarga dengan penerapan pola asuh yang tepat. Pola asuh merupakan pola interaksi antara orang tua dan anak yang didalamnya memuat sebuah sarana bimbingan, pembinaan dan mendidik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai Upaya untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Umagap dan Laisouw, 2021). Pola asuh merupakan sebuah proses untuk mendukung perkembangan anak, baik secara fisik, emosional, intelektual maupun perkembangan sosialnya. Hasil penelitian Stadler yang dilakukan pada tahun 2010 membuktikan bahwa remaja yang berusia sekitar 10-18 tahun memiliki resiko yang tinggi dalam mengalami masalah Kesehatan mental jika dukungan dari orang tua mereka rendah terhadap perkembangannya ( Stadler dalam Azzahra, 2021). Berdasarkan hal tersebut, maka tugas orang tua adalah memilih pola asuh yang tepat, karena karakter anak dimasa yang akan datang bergantung pada pola asuh yang diberikan oleh orang tua. Orang tua terutama ibu adalah *support system* yang sangat dibutuhkan anak-anaknya. *Support system* merujuk pada sistem dukungan social yang berisi beberapa orang yang dipercaya sebagai tempat menyampaikan keluh kesah dan mencari bimbingan (Johnson & Johnson dalam Della Fariha Fauziah, 2023).



Gambar 2. Pemaparan Materi 1

c. Penyampaian Materi Bijak Menggunakan Teknologi.

Pesatnya perkembangan teknologi dan media informasi yang terjadi saat ini menjadi tantangan terhadap perkembangan anak. Dalam keseharian kita sering melihat anak lebih banyak memegang *gadget* daripada memegang buku. Bahkan sering juga kita dengar dan lihat melalui media, kejadian yang tidak kita harapkan terjadi pada anak-anak yang disebabkan oleh dampak penggunaan *gadget*. Oleh karena itu teknologi, terutama *gadget* harus dipergunakan dengan bijak.

Penggunaan teknologi mempunyai manfaat, yaitu sebagai akses informasi untuk menjelaskan pengetahuan, materi pelajaran serta pengembangan minat dan bakat. Selain itu sebagai sarana komunikasi dan konektivitas social. Namun demikian penggunaan teknologi memberi resiko apabila tidak digunakan dengan baik.

*Gadget* merupakan alat elektronik yang digunakan sebagai media informasi, media belajar dan sebagai hiburan (Akmaludin, Cahyadi dan Suhardoyo, 2021)

Memberikan *gadget* pada anak dapat memberi dampak dan pengaruh yang signifikan pada perkembangan anak. Dampak yang ditimbulkan bisa berupa dampak positif ataupun negatif. Hal ini tergantung pada bagaimana anak tersebut memanfaatkan *gadget* serta sejauh mana keterlibatan orang tua dan guru dalam mengawasi penggunaan *gadget*.



Gambar 3. Pemaparan Materi 2

d. Diskusi dan tanya jawab

Setelah paparan materi, sesi selanjutnya adalah diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta sosialisasi. Pada kesempatan ini peserta diberi kesempatan seluas-luasnya untuk bertanya mengenai pola asuh. Peserta sangat antusias berbagi cerita tentang pengalaman-pengalaman sebagai orang tua dan banyak sekali pertanyaan masalah pola asuh terkait penggunaan gadget yang semakin susah dibatasi, dimana hal ini sangat berpengaruh pada cara belajar dan motivasi anak dalam belajar. Pertanyaan peserta yang satu menjadi hal yang menarik bagi peserta lainnya karena pengalaman yang sama, hal ini memunculkan diskusi yang menarik tentang pola asuh anak. Dari diskusi tersebut patut digarisbawahi adalah penggunaan gadget pada anak-anak sudah semakin mengkhawatirkan dan orang tua mengalami kesulitan dalam mengendalikan hal tersebut, hal ini seringkali memicu konflik antara orang tua dan anak. Temuan ini menjadi catatan bagi tim PKM agar dapatnya dilakukan pemikiran dan penelitian lebih lanjut agar hasilnya dapat menjadi sumbangsih yang bermanfaat bagi dunia pendidikan.

e. *Hypnoparenting*

Pada kegiatan ini *hypnoparenting* disajikan dalam bentuk demonstrasi yang ditujukan kepada peserta untuk memantapkan materi yang telah dipaparkan. Tujuan dari *hypnoparenting* ini adalah membantu menguatkan peran orang tua dalam mempengaruhi otak bawah sadar anak, sehingga anak dapat diarahkan menuju perilaku yang lebih baik. *Hypnoparenting* adalah cara mendidik anak dengan memberikan sugesti-sugesti yang positif. Orang tua dapat melakukannya ketika anak dalam kondisi yang rileks (Aryunani, 2022). Sementara itu pakar hypnoparenting Ariesandi Setyono menyatakan bahwa hypnoparenting adalah suatu program pembelajaran dan pendidikan secara sistematis bagi orang tua agar orang tua bisa mendidik anak dengan profesional (Ike Ardianti, 2023). Peserta dengan antusias mengikuti arahan instruktur tahap demi tahap hingga selesai.



Gambar 4. Demonstrasi *Hypnoparenting*

**Tahap evaluasi**

Evaluasi dilakukan sebagai tahap akhir dari seluruh proses kegiatan PKM. Evaluasi dimaksudkan mengetahui kekurangan dan kendala yang terjadi selama proses kegiatan sehingga dapat dilakukan perbaikan pada kegiatan PKM yang akan datang. Setelah acara selesai, Tim PKM meminta pendapat dan masukan dari peserta sosialisasi. Sebagian besar peserta menyatakan pemahaman mereka tentang pengasuhan anak semakin bertambah, dan setelah mengikuti hypnoparenting, peserta merasa lega seakan beban yang selama ini menggantung telah lepas. Peserta merasa lebih baik dan memiliki gambaran yang jelas bagaimana harus bersikap kepada anak mereka.

*Feedback* dari peserta menjadi acuan penilaian bagi Tim PKM mengenai hasil kegiatan penyuluhan ini, dan akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan PKM yang akan datang.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema *Hypnoparenting: PAAREDI dan Support System* Dalam Berumah Tangga ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah wawasan orang tua dalam pola asuh anak, serta mampu menciptakan *support system* yang baik dalam keluarga. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu:

1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini memberikan dampak yang positif bagi peserta. Hal ini dibuktikan dengan tanggapan positif dan antusias yang diberikan oleh peserta dan juga mitra, dalam hal ini adalah Pemerintahan Desa Plosowahyu kecamatan Lamongan.
2. Pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pola pengasuhan anak yang baik semakin meningkat. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab dan diskusi setelah pemaparan materi.
3. Peran *support system* dalam lingkungan keluarga memiliki dampak yang signifikan dalam menciptakan situasi rumah tangga yang nyaman dan bahagia. *Support system* memberikan semangat dan energi positif yang dibutuhkan dalam kehidupan keluarga.
4. Secara keseluruhan edukasi yang diberikan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola asuh yang tepat bagi anak dan remaja di era digital. Diharapkan ibu-ibu anggota PKK dapat menerapkan pola asuh yang tepat bagi keluarganya serta menyebarkan informasi penting ini kepada masyarakat di wilayahnya masing-masing.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih tak terhingga kami sampaikan kepada Tim Pengabdian Masyarakat Universitas PGRI Adi Buana PSDKU Kampus Lamongan dan Pemerintahan Desa Plosowahyu yang bersedia bekerjasama menjadi mitra, jajaran pengurus PKK Desa Plosowahyu yang banyak membantu terlaksananya kegiatan ini dan seluruh peserta yang dengan antusias mengikuti seluruh kegiatan. Terima kasih atas masukan dan saran yang diberikan sebagai bahan perbaikan kegiatan PKM dimasa yang akan datang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmaludin, Cahyadi, C , Suhardoyo (2021). Pelatihan Pembuatan Design Digital Marketing Bagi UMKM Untuk Meningkatkan Wawasan Pendapatan Masyarakat Desa Cikarageman, Setu, Bekasi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 6 (2) p. 372 – 380.
- Ardianti, Ike (2023). Konsep Hypnoparenting dan Relevansinya Dengan Pendidikan Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 2(2) p. 90-96
- Ariston, Yummi., Frahasini (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Educational Review and Research* 1 (2) p. 86-91
- Aryunani (2022). Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Azzahra, A.A, Shamhah, H, Kowara, N.P, Santoso, M.B (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat-JPPM*, 2 (3) p. 461  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37832>
- Dahlia, Dahlia., Nugroho, J.A.E, Japaries, Willie. (2023). Kajian Sistematis Implementasi Hypnoparenting Dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. *Usada Nusantara: Jurnal Kesehatan Tradisional* 1 (2) p. 286-295  
<https://doi.org/10.47861/usd.v1i2.39>
- Fauziah, D.F, Mujiburohman, D.A. (2023) Pentingnya Peran Support System Dalam Perkuliahan Terhadap Proses Belajar. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan* 7 (2) p. 187-195  
<http://dx.doi.org/10.26418/jurnalkpk.v7i2.68153>
- Firdaningrum, A.,Muarifa, A, Soimah, L (2019). Hypnoparenting As A Way For Parents To Build Positive Personality In Children. *Social, Humanities and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 2 (1) p. 16-21  
<https://doi.org/10.20961/shes.v2i1.36157>
- Fitriana, Anizar Ahmad, Fitria (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislmedia Jurnal Psikologi* 5 (2) p. 182-194
- Lubis,Hairani, Rosyida, A.H, Solikhatin, N.H (2019). Pola Asuh Efektif di Era Digital. *Jurnal Plakat* 1 (2) p. 102-109  
<http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v1i2.2967>

- Subarkah, M.A (2019) Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan. 15 (1) p. 125-139  
<http://dx.doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Suhardoyo, dkk (2023) . Penggunaan Gadget Sehat Terhadap Anak-anak Pada Yayasan Hikmat Berkarya Mandiri. KARYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 3 (2) p. 29- 35
- Umagap, Wirda Az, Laisow, Ruslan (2022). Peran Ayah Dalam Pembentukan Karakter Anak Di Rumah. Jurnal Al-Wardah: Kajian Perempuan, Gender dan Agama 16(2). P. 329-337.