Zukhrufa Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini
STIT Darul Hijrah Martapura

Optimalisasi Alam Bawah Sadar Anak Usia 5-6 Tahun melalui *Hypnotherapy Verbal* dan Pengamalan Surah Al-Fatihah untuk Penanganan Sosial Emosional

Masriah Hariani[1] Denok Wijiastuti[2]
[1]STIT Darul Hijrah, Martapura, [2]UNISKA, Banjarbaru
[1]dede.masriah1999@gmail.com , [2]denokwa@gmail.com

Abstract

This study aims to conceptually examine the relationship between verbal hypnotherapy methods—administered during the pre-sleep and post-sleep periods—and the practice of reciting Surah Al-Fatihah specifically for the child, as a means of addressing socio-emotional issues in children aged 5–6 years. The study is motivated by the prevalence of emotional regulation challenges among children in this age group, such as irritability, difficulty following instructions, and a lack of confidence in social interactions. Meanwhile, existing approaches available to parents and educators remain largely limited to conscious-level cognitive-behavioral methods, failing to engage the child's subconscious mind. This study employs a library research method with a descriptive-analytical qualitative approach, involving the examination, comparison, and synthesis of relevant primary and secondary sources—including books, religious texts, and scholarly studies on child development psychology, hypnoparenting, and the virtues of Surah Al-Fatihah. The findings indicate that positive verbal suggestions delivered during the transitional states before and after sleep—when a child's brain waves are in the alpha-theta frequency range—are more readily absorbed by the subconscious mind than during a fully awake state. Furthermore, when consistently combined with the practice of reciting Surah Al-Fatihah specifically for the child, this approach theoretically yields mutually reinforcing psychological and spiritual benefits. The synthesis of literature suggests a pattern of gradual change over a three-to-six-month period: an adjustment phase in the first and second months, a response-pattern formation phase in the third and fourth months, and a phase of relatively significant change in emotional regulation and compliance in the fifth and sixth months. This study is expected to offer a conceptual contribution to early childhood educators and parents in designing holistic approaches to managing children's socio-emotional development by integrating psychological and spiritual dimensions.

***Keywords**:* Socio-emotional, Early Childhood, Hypnotherapy, Subconscious Mind, Surah Al-Fatihah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual keterkaitan antara metode hypnotherapy verbal yang dilakukan sebelum dan sesudah tidur dengan pengamalan Surah Al-Fatihah yang dikhususkan bagi anak, dalam menangani permasalahan sosial emosional anak usia 5-6 tahun. Latar belakang penelitian ini didasari oleh masih banyaknya anak usia 5-6 tahun yang mengalami hambatan regulasi emosi, seperti mudah marah, sulit mematuhi arahan, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Sementara pendekatan yang tersedia bagi orang tua dan pendidik masih terbatas pada metode kognitif-behavioral yang bersifat sadar (conscious mind), tanpa menyentuh alam bawah sadar (subconscious mind) anak.Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis yaitu menelaah, membandingkan, dan mensintesiskan berbagai sumber pustaka primer dan sekunder yang relevan, meliputi buku, kitab, dan hasil kajian ilmiah tentang psikologi perkembangan anak, hypnoparenting, serta keutamaan Surah Al-Fatihah. Hasil kajian menunjukkan bahwa sugesti verbal positif yang disampaikan pada waktu transisi sebelum dan sesudah tidur ketika gelombang otak anak berada pada frekuensi alpha-theta lebih mudah terserap oleh alam bawah sadar dibandingkan pada kondisi terjaga penuh dan apabila secara konsisten dilakukan dengan pengamalan doa Surah Al-Fatihah yang dikirimkan khusus untuk anak, secara teoretis menghasilkan penguatan psikologis sekaligus spiritual yang saling melengkapi. Sintesis pustaka mengindikasikan pola perubahan bertahap dalam rentang waktu tiga hingga enam bulan, yaitu tahap penyesuaian pada bulan pertama dan kedua, tahap pembentukan pola respons pada bulan ketiga dan keempat, hingga tahap perubahan yang relatif signifikan pada regulasi emosi dan kepatuhan anak pada bulan kelima dan keenam. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual bagi pendidik PIAUD dan orang tua dalam merancang pendekatan penanganan sosial emosional anak yang bersifat holistik, memadukan dimensi psikologis dan spiritual.

Keyword: Sosial Emosional, Anak Usia Dini, Hypnotherapy, Alam Bawah Sadar, Surah Al-Fatihah

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang memiliki usia kisaran 0-8 tahun yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan secara pesat, memiliki rasa penasaran yang berbeda pada orang dewasa pada umumnya. Anak usia dini sendiri memiliki karakteristik yang berbeda-beda.[1] Anak 0-1 tahun disebut dengan masa bayi, usia 2-3 tahun anak usia dini yang memiliki karakteristik mengeksplorasi benda-benda, pengetahuannya tentang berbahasa, kemudian 4-6 tahun memiliki karakteristik dengan perkembangan

[1] Eva Bonita dkk., "The Golden Age : Perkembangan Anak Usia Dini dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," *Tarbawiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 6, no. 2 (2022), https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v6i2.5537.

bahasa yang lebih meningkat, kognitif yang makin tajam, sosial emosional yang mulai terlihat.[2] Anak usia 7-8 tahun memiliki karakteristik mulai membuka diri dengan bersosialisasi kemampuan kognitifnya makin berkembang dan perkembangan emosionalnya yang mulai terbentuk.[3]

Anak usia dini memiliki usia kisaran dari 0-6 tahun.[4] Masa usia dini, khususnya rentang usia 5-6 tahun, merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan bagi pembentukan fondasi kepribadian, termasuk kemampuan sosial emosional anak.[5] Ketika dihadapkan dengan anak usia dini terkadang mereka dapat menyampaikan sesuatu yang tidak mereka senangi dengan emosional mereka.[6] Hal ini terlihat kebanyakan pada anak usia 5-6 tahun. Anak usia 5-6 tahun akan terbiasa mengelola emosionalnya apabila ada kebiasaaan-kebiasaan baik dari lingkungan sekitar baik itu keluarga, teman, guru, maupun temannya.

Pada usia ini anak berada pada tahap perkembangan psikososial yang oleh Erik Erikson disebut sebagai tahap *initiative vs. guilt*, yaitu masa ketika anak mulai menunjukkan inisiatif, rasa ingin tahu, dan sekaligus rentan mengalami rasa bersalah apabila pola asuh yang diterima kurang tepat.[7] Kemampuan mengelola emosi pada

[2] Uswatun Hasanah Usnur dkk., "EDUKASI PARENTING ISLAMI BERBASIS VIDEO HOME EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK DI DESA," *COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 1 (2026): 401–11, https://doi.org/10.51878/community.v6i1.9414; Usnur dkk., "EDUKASI PARENTING ISLAMI BERBASIS VIDEO HOME EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK DI DESA."

[3] Mastri Dihita Sagala dan Zakarias Aria Widyatama Putra, "Integrating Narrative Characters in Early Childhood Music Learning: A Study of Mozart Mouse and Beethoven Bear Impact on Early Learners," *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 9, no. 1 (2024): 51–62, https://doi.org/10.14421/jga.2024.91-05.

[4] Lia Kusuma dkk., "Perhatian Orang tua dalam Mendukung Keterampilan Sosial Anak selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 1 (2021): 373–491, https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.959.

[5] NASRATUL HUSNA, "Kompetensi Kepribadian Guru PAUD dalam Pembentukan Karakter Anak Usia 5-6 Tahun di PAUD Delima kota Bengkulu" (UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2024).

[6] Niyati Niyati dan Iys NurHandayani, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan melalui Metode Glenn Doman pada Usia 5-6 Tahun," *ALSYS* 6, no. 1 (2026): 592–604, https://doi.org/10.58578/alsys.v6i1.8866.

[7] Tiara Emiliza, "Konsep psikososial menurut teori Erik H. Erikson terhadap pendidikan anak usia dini dalam tinjauan pendidikan islam konsep psikososial menurut teori Erik H. Erikson terhadap pendidikan anak usia dini dalam tinjauan pendidikan islam" (Iain Bengkulu, 2019).

tahap ini menjadi fondasi bagi kecerdasan emosional (emotional intelligence) yang akan memengaruhi keberhasilan anak dalam relasi sosial di masa mendatang.[8]

Pada kenyataannya khususnya dalam suatu lembaga pendidikan menunjukkan bahwa tidak sedikit anak usia 5-6 tahun yang mengalami hambatan dalam pengelolaan emosi, seperti mudah marah dan tantrum, sulit mengendalikan diri, cenderung tidak patuh terhadap arahan orang tua maupun guru, serta kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan teman sebaya.[9] Kondisi ini disebabkan oleh pola pengasuhan modern yang serba cepat, tingginya paparan gawai, serta minimnya waktu berkualitas antara orang tua dan anak, sehingga penguatan emosional dan spiritual anak menjadi kurang optimal.

Berbagai pendekatan penanganan sosial emosional anak yang selama ini berkembang umumnya masih berfokus pada pikiran sadar (*conscious mind*) anak, misalnya melalui nasihat, teguran, atau *reward punishment*. Menurut kajian *hypnotherapy* sebagian besar perilaku dan kebiasaan manusia termasuk anak justru dikendalikan oleh pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) yang menyimpan hingga sembilan puluh persen kapasitas mental seseorang.[10] Oleh karena itu, penyampaian sugesti positif yang dilakukan pada waktu menjelang dan sesudah tidur ketika kondisi anak berada dalam keadaan rileks dan gelombang otak berangsur turun dari beta menuju alpha dan theta diyakini lebih efektif menembus alam bawah sadar dibandingkan komunikasi pada kondisi terjaga penuh.

Selain dimensi psikologis, dimensi spiritual turut memegang peranan penting dalam pembentukan sosial emosional anak. Menurut perspektif pendidikan Islam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitabnya menegaskan bahwa doa orang tua bagi anak, termasuk pengamalan bacaan Al-Qur'an yang dikhususkan (dihadiahkan) untuk anak, merupakan salah satu bentuk *tarbiyah qalbiyah* (pendidikan hati) yang membawa

[8] Lily Sardiani Daulay, "Lebih Dari Sekadar Nilai: Pentingnya Kecerdasan Sosial dan Emosional Pada Anak," *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2025): 1621–32.

[9] Peter F. Halpin dkk., "Monitoring Early Childhood Development at the Population Level: The ECDI2030," *Early Childhood Research Quarterly* 67 (32 2024): 1–12, https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.11.004.

[10] S. Pd Syarifuddin, *Hypnoteaching Metode Pembelajaran Alam Bawah Sadar* (Cendekia Publisher, 2024).

ketenangan (*sakinah*) dan keberkahan bagi tumbuh kembang anak.[11] Surah Al-Fatihah sebagai induk Al-Qur'an (*Ummul Kitab*) memuat permohonan petunjuk jalan yang lurus sehingga pengamalannya yang dikirimkan secara khusus untuk anak diyakini memberi pengaruh batin yang menenangkan sekaligus mengarahkan perilaku anak ke arah yang lebih baik.[12]

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bermaksud melakukan kajian pustaka kualitatif untuk menelaah keterkaitan antara metode *hypnotherapy verbal* yang dilakukan sebelum dan sesudah tidur dengan pengamalan Surah Al-Fatihah dalam menangani permasalahan sosial emosional anak usia 5-6 tahun, sekaligus menganalisis bagaimana kedua pendekatan tersebut, apabila dilakukan secara konsisten dalam kurun waktu tiga hingga enam bulan, dapat membawa perubahan pada kemampuan anak mendengarkan secara alam bawah sadar dan menaati apa yang disampaikan oleh orang tua maupun pendidik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif analitis.[13] Kajian pustaka dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menelaah, membandingkan, dan mensintesiskan konsep serta teori dari berbagai sumber pustaka, bukan untuk melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.[14] Sugiyono menjelaskan bahwa penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta serta hubungan antarfenomena[15] yang dikaji dalam hal ini adalah hubungan antara metode *hypnotherapy verbal*, pengamalan Surah Al-Fatihah, dan perubahan sosial emosional anak.[16]

---

[11] Nur Iswaningsih Eka, "PENDIDIKAN ANAK USIA-TAHUN PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH" (UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2023) hl 7.

[12] Mohd Zain Mohmood, *Surah Al-Fatihah (IBU AL-QURAN) Tuntutan Memahami, Tadabbur dan Penghayatan (Penerbit UMK)* (UMK PRESS, 2025), 43.

[13] Bahrum Subagiya, "Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian PAI," *Jurnal Pendidikan Islam* 12 (2023): 43.

[14]Mestika Zed, Metode Penelitian Kepustakaan (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 3-5.

[15] Wiwin Yuliani dan Ecep Supriatna, *Metode penelitian bagi pemula* (Penerbit Widina, 2023), 45.

[16]Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 9-13.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi dokumentasi (*documentation study*), yaitu dengan menghimpun, mengkaji, dan menganalisis berbagai literatur tertulis yang relevan dengan topik yang dibahas. Peneliti menelusuri dokumen-dokumen pustaka seperti buku teks psikologi, jurnal ilmiah nasional maupun internasional, prosiding, serta kitab-kitab rujukan yang memuat konsep dasar *hypnotherapy* verbal, pengamalan spiritual Surah Al-Fatihah, serta dinamika perkembangan sosial emosional anak usia dini. Data yang terkumpul dari berbagai sumber tersebut kemudian diorganisasikan, direduksi, dan dianalisis secara kritis guna membangun sebuah argumentasi teoretis yang komprehensif, runtut, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.[17]

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) yaitu dengan mengidentifikasi konsep-konsep kunci dari setiap sumber mengelompokkan berdasarkan tema perkembangan sosial emosional, alam bawah sadar/hypnotherapy, dan pengamalan Surah Al-Fatihah.[18] Kemudian menganalisis keterkaitan antarkonsep tersebut secara induktif interpretatif untuk menghasilkan sintesis pemahaman baru mengenai penanganan sosial emosional anak usia 5-6 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Praktik Hypnotherapy Verbal Sebelum dan Sesudah Tidur

Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa waktu menjelang tidur dan segera setelah bangun tidur merupakan dua momen transisi kesadaran yang secara neurologis ditandai dengan penurunan aktivitas gelombang otak dari beta menuju

[17] Danusy Lopes Santos dkk., *FIG. 2 in Description of the Tadpole of Phŋllomedusa azurea from the Brazilian Cerrado, with a Description of the Internal Oral Morphology of Phŋllomedusa oreades*, Zenodo, 31 Maret 2018, https://doi.org/10.5281/ZENODO.7712340.

[18] Samiaji Sarosa, *Analisis data penelitian kualitatif* (Pt Kanisius, 2021), 4.

alpha dan theta.[19] Pada kondisi ini, pikiran kritis (*critical factor*) yang biasanya menyaring dan menolak sugesti pada kondisi terjaga penuh menjadi melemah sehingga kalimat-kalimat positif yang disampaikan orang tua dengan nada lembut dan penuh kasih sayang lebih mudah diserap dan disimpan oleh alam bawah sadar anak sebagai sebuah keyakinan baru.

Pada praktiknya *hypnotherapy verbal* yang dilakukan sebelum tidur umumnya berupa kalimat afirmasi yang menguatkan citra diri positif anak seperti ungkapan kasih sayang apresiasi atas hal baik yang telah dilakukan anak pada hari itu serta harapan-harapan positif untuk esok hari.[20] Adapun sesudah tidur segera setelah anak bangun sugesti yang disampaikan lebih bersifat menguatkan semangat dan kepatuhan anak untuk menjalani aktivitas hari itu dengan sikap yang baik. Penerapan *hypnotherapy* verbal sebelum tidur memanfaatkan kondisi gelombang otak anak yang mulai memasuki fase relaksasi mendalam menjelang tidur lelap.

Pada fase ini, pikiran sadar anak mulai beristirahat, sementara pikiran bawah sadarnya menjadi sangat reseptif terhadap informasi dan sugesti yang masuk. Ungkapan kasih sayang yang tulus, apresiasi atas pencapaian kecil, serta validasi terhadap usaha yang telah mereka lakukan sepanjang hari akan diserap oleh pikiran bawah sadar sebagai bentuk pengakuan diri yang kokoh.[21] Hal ini membuat anak merasa aman, dicintai, dan berharga, sehingga kecemasan atau ketegangan yang mungkin mereka alami selama beraktivitas dapat mereda sebelum mereka terlelap.

Selain memperkuat citra diri, penyampaian harapan-harapan positif untuk esok hari pada sesi malam ini berfungsi sebagai bentuk pemrograman mental yang konstruktif.[22] Ketika anak mendengarkan kalimat motivasi dan doa yang menenangkan

---

[19] Yuanxing Zhou dkk., "Facet Tropism: Association between Cervical Disc Degeneration and Cervical Spondylotic Radiculopathy in Middle-Aged Patients," *Journal of Clinical Neuroscience* 99 (Mei 2022): 89–93, https://doi.org/10.1016/j.jocn.2022.01.011.

[20] Haryanto Haryanto, "Nilai-Nilai Sosial dalam Cerpen Pilihan Kompas 2020 Macan," *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 3 (2022): 4567–77, https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2754.

[21] Zhi Hong Zhang dkk., "Parental emotional expression and children's oral narrative ability: a systematic review," *Frontiers in Psychology* 16 (Januari 2026): 1629744, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1629744.

[22] "Correction to 'The Future of JSR : Hybrid or Open Access Publishing, and Launch of a Sister Journal?,'" *Journal of Sleep Research* 34, no. 2 (2025): e14321, https://doi.org/10.1111/jsr.14321.

sebelum tidur, otak mereka secara tidak langsung memproses pesan tersebut sebagai sugesti positif untuk dibawa ke dalam mimpi dan memengaruhi suasana hati saat terbangun keesokan paginya. Pola komunikasi ini tidak hanya mempererat ikatan emosional antara orang tua dan anak, tetapi juga membantu menurunkan tingkat stres anak, memperbaiki kualitas tidur mereka, serta membangun pola pikir optimis secara konsisten dari hari ke hari.

Sementara itu, pemberian sugesti sesudah tidur atau segera setelah anak bangun pagi mengambil momentum saat transisi dari tidur ke kesadaran penuh, di mana pikiran mereka masih berada dalam kondisi yang jernih dan tenang. Pada saat krusial ini, kalimat-kalimat yang menguatkan semangat dan kepatuhan seperti dorongan untuk menjalani hari dengan ceria, bersikap kooperatif, dan siap menghadapi berbagai aktivitas akan lebih mudah tertanam dalam ingatan jangka panjang anak. Kombinasi antara afirmasi malam hari yang menenangkan dan sugesti pagi hari yang membakar semangat ini menciptakan siklus harian yang seimbang, membentuk kedisiplinan positif, serta membimbing anak tumbuh menjadi pribadi yang bermental tangguh dan kooperatif.

Konsistensi pengulangan inilah yang, sejalan dengan teori sosiokultural Vygotsky,[23] secara bertahap membentuk skema berpikir dan pola respons emosional anak melalui internalisasi bahasa dan pesan yang diterima dari orang dewasa terdekatnya.

2. Pengamalan Surah Al-Fatihah sebagai Penguatan Batin Anak

Sejalan dengan praktik *hypnotherapy verbal*, hasil telaah pustaka juga menunjukkan bahwa pengamalan Surah Al-Fatihah yang dikhususkan (dikirimkan) untuk anak baik dibacakan di sisi anak yang sedang tidur maupun dijadikan doa rutin orang tua bagi anaknya memiliki fungsi ganda.[24] Pertama, fungsi spiritual yaitu sebagai bentuk permohonan petunjuk dan perlindungan bagi anak sebagaimana kandungan makna Surah Al-Fatihah itu sendiri. Kedua, fungsi psikologis yaitu menenangkan

[23] Diana dkk., "ECE Teachers' Roles of Developing Numeracy Literacy in Special Needs Children," *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* 17, no. 2 (2023): 267–83, https://doi.org/10.21009/JPUD.172.06.

[24] Eko Hardi Ansyah dkk., "effectiveness of counseling based on Al-Fatihah psychology to reduce academic stress in students during the covid-19 pandemic," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 11, no. 1 (2023): 19–24, https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.20941.

suasana batin orang tua saat membacakannya kemudian tercermin dalam nada suara dan sikap yang lebih tenang ketika berinteraksi dengan anak termasuk saat menyampaikan sugesti verbal sebagaimana dijelaskan pada bagian sebelumnya.

Pengamalan Surah Al-Fatihah dan *hypnotherapy verbal* sebelum sesudah tidur bukan dua praktik yang berdiri sendiri, melainkan dua praktik yang saling menguatkan yaitu doa membentuk suasana batin yang tenang dan penuh keikhlasan pada orang tua, sedangkan sugesti verbal menjadi saluran konkret yang menyampaikan ketenangan dan pesan positif tersebut kepada alam bawah sadar anak.

Integrasi antara pendekatan psikologis melalui *hypnotherapy* verbal dan dimensi spiritual lewat pengamalan Surah Al-Fatihah menciptakan metode pengasuhan yang holistik.[25] Ketika orang tua membacakan surah tersebut dengan penuh khusyuk di dekat anak yang sedang tidur, gelombang ketenangan batin tidak hanya dirasakan oleh sang anak, tetapi juga meresap ke dalam jiwa orang tua itu sendiri. Praktik spiritual ini bertindak sebagai medium penenang batin (*inner peace*) yang melunturkan segala rasa lelah, kecemasan, atau emosi negatif setelah seharian mendampingi aktivitas anak, sehingga orang tua dapat memancarkan energi positif yang tulus.

Ketenangan batin yang lahir dari pengamalan spiritual tersebut secara langsung memengaruhi kualitas komunikasi verbal yang disampaikan kepada anak.[26] Suara orang tua yang dilandasi oleh ketulusan doa terdengar jauh lebih lembut, stabil, dan penuh kasih sayang, yang mana nada suara ini sangat mudah ditangkap oleh sensor pendengaran bawah sadar anak bahkan dalam keadaan tidur. Sugesti positif yang dibarengi dengan ketenangan jiwa ini meminimalkan risiko resistensi mental pada anak, membuat pesan-pesan moral, apresiasi, dan motivasi yang disisipkan dapat diserap secara optimal tanpa hambatan psikologis.

[25] Yue Liang dkk., "Revisiting Implications of Early Family Economic Conditions for Adolescent Adaptations: An Integrative Cascade Model.," *Journal of Family Psychology* 38, no. 1 (2024): 174–88, https://doi.org/10.1037/fam0001124.

[26] Alison C. White dkk., "Father and Mother Harsh Parenting and Adult Romantic Relationships over Time: Individual Behavior during Adolescence.," *Journal of Family Psychology* 38, no. 5 (2024): 775–85, https://doi.org/10.1037/fam0001245.

Pada akhirnya, kedua praktik ini membentuk sebuah siklus pengasuhan yang saling menyempurnakan tanpa ada batasan yang kaku di antara keduanya. Doa dan dzikir berfungsi membangun fondasi spiritual yang menjaga keikhlasan serta kejernihan niat orang tua, sementara teknik *hypnotherapy* verbal menyediakan sarana komunikasi praktis yang terstruktur untuk menanamkan karakter positif pada anak. Melalui sinergi yang harmonis ini, orang tua tidak hanya mendidik aspek kognitif dan emosional anak, tetapi juga merawat ikatan batiniah yang kuat berlandaskan nilai-nilai ketuhanan dan kasih sayang yang mendalam.

3. Perubahan Sosial Emosional dalam Kurun Waktu 3-6 Bulan

Sintesis dari berbagai pustaka mengenai pembentukan kebiasaan dan neuroplastisitas otak menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang bersifat menetap umumnya tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses pengulangan yang konsisten dalam rentang waktu tertentu. Berdasarkan pola ini penerapan *hypnotherapy verbal* dan pengamalan Surah Al-Fatihah yang dilakukan secara konsisten setiap hari selama tiga hingga enam bulan secara teoretis dapat dipetakan ke dalam tiga tahapan.[27]

Tahap pertama (bulan pertama-kedua) merupakan tahap penyesuaian, yaitu anak mulai terbiasa dengan rutinitas baru berupa sugesti verbal dan doa yang disampaikan orang tua, meskipun perubahan perilaku yang tampak secara kasat mata masih relatif minim. Tahap kedua (bulan ketiga-keempat) merupakan tahap pembentukan pola respons, ditandai dengan mulai munculnya kecenderungan anak untuk lebih tenang, lebih mudah diarahkan, dan mulai menunjukkan respons emosional yang lebih stabil terhadap situasi yang sebelumnya memicu tantrum. Tahap ketiga (bulan kelima-keenam) merupakan tahap perubahan yang relatif signifikan, ditandai dengan terbentuknya kepatuhan anak terhadap apa yang disampaikan orang tua secara lebih konsisten, meningkatnya kepercayaan diri anak dalam berinteraksi sosial, serta menurunnya frekuensi perilaku emosional yang berlebihan.

[27] Charlotte Skoglund dkk., "Time after Time: Failure to Identify and Support Females with ADHD – a Swedish Population Register Study," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 65, no. 6 (2024): 832–44, https://doi.org/10.1111/jcpp.13920.

Pola bertahap ini sejalan dengan prinsip bahwa pesan yang tersimpan di alam bawah sadar membutuhkan waktu untuk terinternalisasi menjadi keyakinan dan kebiasaan baru, sebagaimana ditegaskan dalam kajian hypnotherapy, dan sejalan pula dengan prinsip tarbiyah dalam pendidikan Islam yang menekankan pentingnya istiqamah (konsistensi) dalam mendidik anak sebagai kunci keberhasilan pembentukan karakter.[28]

Proses internalisasi sugesti bawah sadar tidak terjadi secara instan, melainkan memerlukan tahapan adaptasi neuro-kognitif yang selaras dengan ritme kerja otak anak.[29] Pada bulan-bulan awal penerapan, anak berada dalam fase pengenalan di mana gelombang otak dan memori asosiatif mereka masih merekam pola komunikasi baru yang dihadirkan oleh orang tua. Meskipun perubahan perilaku eksternal belum terlihat secara masif, fondasi psikologis di dalam pikiran bawah sadar mereka sedang meletakkan batu bata pertama bagi rasa aman dan penerimaan diri.

Seiring berjalannya waktu ke bulan ketiga dan keempat, repetisi harian yang konsisten mulai membuahkan hasil nyata berupa perubahan pola respons saraf terhadap stimulus eksternal. Jalur saraf (*neural pathways*) yang berkaitan dengan pengendalian emosi dan kepatuhan mulai menguat, menggantikan respons reaktif atau impulsif yang sebelumnya sering memicu tantrum. Pada tahap ini, anak menunjukkan kemampuan *self-regulation* yang lebih baik, di mana mereka mulai mampu menenangkan diri dan menerima arahan dengan lebih kooperatif tanpa perlawanan emosional yang intens.

Puncak dari konsistensi intervensi ini tampak jelas pada bulan kelima dan keenam, ketika pesan-pesan positif dan doa yang disampaikan telah terinternalisasi sepenuhnya menjadi bagian dari sistem keyakinan diri (*core beliefs*) anak. Perubahan perilaku yang stabil, meningkatnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi, serta kepatuhan yang tumbuh dari kesadaran internal mencerminkan keberhasilan metode

[28] Nur Hassan Mustaqbal dan Rizal Saepulloh Herawan, "A Systematic Literature Review: Problematika Pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) Dalam Pendidikan Islam," *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam* 8, no. 2 (2026), https://doi.org/10.20885/tullab.vol8.iss2.art7.

[29] Murtafiqoh Hasanah dkk., "Neuro-Pedagogical Framework for Attention Development in Early Childhood: Integrating Attention Network Theory, Neuroplasticity, and Islamic Education," *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 5, no. 02 (2026).

pembentukan karakter secara holistik. Hal ini membuktikan bahwa sinergi antara pendekatan psikologis bawah sadar dan nilai *istiqamah* dalam pendidikan Islam mampu menghadirkan transformasi kepribadian yang mendasar dan berkelanjutan bagi tumbuh kembang anak.

PEMBAHASAN

Temuan kajian pustaka di atas memperkuat argumen bahwa penanganan sosial emosional anak usia 5-6 tahun tidak cukup hanya mengandalkan pendekatan yang menyasar pikiran sadar anak, melainkan perlu menjangkau pula alam bawah sadarnya melalui momen-momen transisi kesadaran, yaitu sebelum dan sesudah tidur. Hal ini relevan dengan teori psikoanalitik yang menempatkan alam bawah sadar sebagai penggerak utama perilaku,[30] sekaligus dengan teori psikososial Erikson yang menekankan pentingnya penguatan rasa percaya diri (inisiatif) dan penghindaran rasa bersalah pada tahap usia ini.

Dimensi spiritual melalui pengamalan Surah Al-Fatihah memberikan kerangka makna yang lebih luas, yaitu bahwa penanganan sosial emosional anak bukan semata persoalan teknik psikologis, melainkan juga bagian dari ikhtiar spiritual orang tua dalam mendidik anak. Perpaduan antara pendekatan psikologis dan spiritual ini sejalan dengan prinsip pendidikan Islam yang memandang anak secara utuh (*holistik*) yakni sebagai makhluk jasmani, akal, dan ruhani sekaligus.

Dengan demikian secara konseptual sinergi antara *hypnotherapy verbal* sebelum sesudah tidur dan pengamalan Surah Al-Fatihah yang dikhususkan untuk anak dapat dipandang sebagai salah satu alternatif pendekatan holistik dalam menangani permasalahan sosial emosional anak usia dini, khususnya dalam konteks pendidikan Islam anak usia dini (PIAUD), dengan catatan bahwa efektivitasnya dalam kajian ini masih bersifat konseptual berdasarkan sintesis teori dan memerlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian lapangan (field research) untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat.

[30] Gilles Ambresin dkk., "Sustaining transformations in psychoanalysis: an interdisciplinary case study on trauma, dreams, and memory reconsolidation," *Frontiers in Psychology* 17 (April 2026): 1778793, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1778793.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penanganan sosial emosional anak usia 5-6 tahun dapat didekati secara holistik melalui perpaduan metode hypnotherapy verbal yang dilakukan pada waktu sebelum dan sesudah tidur dengan pengamalan Surah Al-Fatihah yang dikhususkan untuk anak. Metode hypnotherapy verbal bekerja melalui jalur psikologis dengan memanfaatkan kondisi rileks anak pada momen transisi kesadaran untuk menyampaikan sugesti positif ke alam bawah sadar, sedangkan pengamalan Surah Al-Fatihah bekerja melalui jalur spiritual yang memberikan ketenangan batin bagi orang tua maupun anak. Sintesis teori menunjukkan bahwa perpaduan kedua pendekatan tersebut, apabila dilakukan secara konsisten dalam kurun waktu tiga hingga enam bulan, secara bertahap dapat membawa anak pada kemampuan mendengarkan secara alam bawah sadar dan menaati apa yang disampaikan oleh orang tua maupun pendidik, yang pada akhirnya tercermin pada perbaikan regulasi emosi, kepatuhan, dan kepercayaan diri anak dalam berinteraksi sosial.

Penelitian ini merekomendasikan agar pendidik PIAUD dan orang tua dapat mempertimbangkan pendekatan holistik ini sebagai salah satu alternatif dalam mendampingi tumbuh kembang sosial emosional anak usia dini, serta merekomendasikan penelitian lanjutan yang bersifat lapangan (*field research*) untuk menguji secara empiris keterkaitan yang telah dirumuskan secara konseptual dalam kajian pustaka ini.

REFERENSI

Ambresin, Gilles, Tamara Fischmann, dan Marianne Leuzinger-Bohleber. “Sustaining transformations in psychoanalysis: an interdisciplinary case study on trauma, dreams, and memory reconsolidation.” *Frontiers in Psychology* 17 (April 2026): 1778793. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1778793.

Ansyah, Eko Hardi, Ramon Ananda Paryontri, dan Ghozali Rusyid Affandi. “effectiveness of counseling based on Al-Fatihah psychology to reduce academic stress in students during the covid-19 pandemic.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 11, no. 1 (2023): 19–24. https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.20941.

Bonita, Eva, Ermis Suryana, M. Imron Hamdani, dan Kasinyo Harto. “The Golden Age : Perkembangan Anak Usia Dini dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam.”

Tarbawiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan 6, no. 2 (2022). https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v6i2.5537.

"Correction to 'The Future of JSR : Hybrid or Open Access Publishing, and Launch of a Sister Journal?'" *Journal of Sleep Research* 34, no. 2 (2025): e14321. https://doi.org/10.1111/jsr.14321.

Daulay, Lily Sardiani. "Lebih Dari Sekadar Nilai: Pentingnya Kecerdasan Sosial dan Emosional Pada Anak." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2025): 1621–32.

Diana, Neneng Tasu'ah, Sony Zulfikasari, dan Tias Martika. "ECE Teachers' Roles of Developing Numeracy Literacy in Special Needs Children." *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* 17, no. 2 (2023): 267–83. https://doi.org/10.21009/JPUD.172.06.

Dihita Sagala, Mastri, dan Zakarias Aria Widyatama Putra. "Integrating Narrative Characters in Early Childhood Music Learning: A Study of Mozart Mouse and Beethoven Bear Impact on Early Learners." *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 9, no. 1 (2024): 51–62. https://doi.org/10.14421/jga.2024.91-05.

Eka, Nur Iswaningsih. "PENDIDIKAN ANAK USIA-TAHUN PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH." UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2023.

Emiliza, Tiara. "Konsep psikososial menurut teori Erik H. Erikson terhadap pendidikan anak usia dini dalam tinjauan pendidikan islam konsep psikososial menurut teori Erik H. Erikson terhadap pendidikan anak usia dini dalam tinjauan pendidikan islam." Iain Bengkulu, 2019.

Halpin, Peter F., E. Filipa De Castro, Nicole Petrowski, dan Claudia Cappa. "Monitoring Early Childhood Development at the Population Level: The ECDI2030." *Early Childhood Research Quarterly* 67 (32 2024): 1–12. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.11.004.

Haryanto, Haryanto. "Nilai-Nilai Sosial dalam Cerpen Pilihan Kompas 2020 Macan." *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 3 (2022): 4567–77. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2754.

Hasanah, Murtafiqoh, Kesuna Hilyati Fadhila, Rizkiah Putri Yaman, dan Ulfa Malini. "Neuro-Pedagogical Framework for Attention Development in Early Childhood: Integrating Attention Network Theory, Neuroplasticity, and Islamic Education." *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 5, no. 02 (2026).

HUSNA, NASRATUL. "Kompetensi Kepribadian Guru PAUD dalam Pembentukan Karakter Anak Usia 5-6 Tahun di PAUD Delima kota Bengkulu." UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2024.

Kusuma, Lia, Dimyati Dimyati, dan Harun Harun. "Perhatian Orang tua dalam Mendukung Keterampilan Sosial Anak selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 1 (2021): 373–491. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.959.

Liang, Yue, Nan Zhou, Hongjian Cao, Jiayao Li, dan Ruiji Bao. "Revisiting Implications of Early Family Economic Conditions for Adolescent Adaptations: An Integrative Cascade Model." *Journal of Family Psychology* 38, no. 1 (2024): 174–88. https://doi.org/10.1037/fam0001124.

Mohmood, Mohd Zain. *Surah Al-Fatihah (IBU AL-QURAN) Tuntutan Memahami, Tadabbur dan Penghayatan (Penerbit UMK)*. UMK PRESS, 2025.

Mustaqbal, Nur Hassan, dan Rizal Saepulloh Herawan. "A Systematic Literature Review: Problematika Pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) Dalam Pendidikan Islam." *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam* 8, no. 2 (2026). https://doi.org/10.20885/tullab.vol8.iss2.art7.

Niyati, Niyati, dan Iys NurHandayani. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan melalui Metode Glenn Doman pada Usia 5-6 Tahun." *ALSYS* 6, no. 1 (2026): 592–604. https://doi.org/10.58578/alsys.v6i1.8866.

Santos, Danusy Lopes, Alessandro Ribeiro de Morais, Luciana Signorelli, Rogério Pereira Bastos, Renato Feio, dan Fausto Nomura. *FIG. 2 in Description of the Tadpole of Phŋllomedusa azurea from the Brazilian Cerrado, with a Description of the Internal Oral Morphology of Phŋllomedusa oreades*. Zenodo, 31 Maret 2018. https://doi.org/10.5281/ZENODO.7712340.

Sarosa, Samiaji. *Analisis data penelitian kualitatif*. Pt Kanisius, 2021.

Skoglund, Charlotte, Inger Sundström Poromaa, Daniel Leksell, dkk. "Time after Time: Failure to Identify and Support Females with ADHD – a Swedish Population Register Study." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 65, no. 6 (2024): 832–44. https://doi.org/10.1111/jcpp.13920.

Subagiya, Bahrum. "Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian PAI." *Jurnal Pendidikan Islam* 12 (2023): 43.

Syarifuddin, S. Pd. *Hypnoteaching Metode Pembelajaran Alam Bawah Sadar*. Cendekia Publisher, 2024.

Usnur, Uswatun Hasanah, Sutrisni Sutrisni, Laila Darma Sari, Ridha Sakinah, dan Elvida Hanum. "EDUKASI PARENTING ISLAMI BERBASIS VIDEO HOME EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK DI DESA." *COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 1 (2026): 401–11. https://doi.org/10.51878/community.v6i1.9414.

White, Alison C., Olivia N. Diggs, dan Tricia K. Neppl. "Father and Mother Harsh Parenting and Adult Romantic Relationships over Time: Individual Behavior during Adolescence." *Journal of Family Psychology* 38, no. 5 (2024): 775–85. https://doi.org/10.1037/fam0001245.

Yuliani, Wiwin, dan Ecep Supriatna. *Metode penelitian bagi pemula*. Penerbit Widina, 2023.

Zhang, Zhi Hong, Suziyani Mohamed, dan Kamariah Abu Bakar. "Parental emotional expression and children's oral narrative ability: a systematic review." *Frontiers in Psychology* 16 (Januari 2026): 1629744. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1629744.

Zhou, Yuanxing, Bo Wang, Zhongyu Pei, dkk. "Facet Tropism: Association between Cervical Disc Degeneration and Cervical Spondylotic Radiculopathy in Middle-Aged Patients." *Journal of Clinical Neuroscience* 99 (Mei 2022): 89–93. https://doi.org/10.1016/j.jocn.2022.01.011.