



# BUKU PANDUAN

PENGUATAN KARAKTER BAIK ANAK MELALUI TERAPI  
PIKIRAN BAWAH SADAR

ERDIN, S.Pd.

SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima

TAHUN 2024

## DAFTAR ISI

Halaman sampul .....	i
Daftar isi .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Manfaat .....	3
PENERAPAN .....	4
A. Bahan dan Alat .....	4
B. Semua berawal dari pikiran .....	4
C. Cara masuk ke pikiran bawah sadar .....	4
D. Langkah – langkah Terapi Pikiran Bawah Sadar .....	5
E. Mencatat hal – hal baik .....	5
DOKUMENTASI .....	8
Penutup .....	8

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Tuhan Semesta Alam. Hanya kepadaNya semua urusan dikembalikan. Maha Tinggi Allah yang Tiada Tertandingi. Dengan Rahmat dan Ridhonya sehingga buku pedoman untuk penguatan karakter baik anak melalui terapi pikiran bawah sadar ini dapat disusun.

Buku ini disusun bermaksud untuk menebalkan pikiran baik yang sudah ada pada diri seseorang anak. Karena berdasarkan kodratnya, seorang anak sudah memiliki hal positif dan hal buruh dalam pikirannya. Maka, tugas pendidik adalah memperkuat hal positif atau hal baik yang sudah tertanam dalam pikiran bawah sadar seorang anak.

Ucapan terimakasih saya sampaikan pada semua pihak yang telah memberikan dukungan, terlebih guru – guru di SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima yang telah membantu terlaksananya program ini.

Akhir kata, semoga buku pedoman ini dapat memberikan manfaat yang luar biasa untuk akhlak seorang anak.

Kota Bima, Juli 2024

Penulis

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Pendidikan dan penguatan karakter bangsa sudah diupayakan sejak lama oleh pemerintah. Berbagai upaya tersebut mengalami naik – turun dalam penerapannya. Sehingga, sampai sekarang dengan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi karakter anak bangsa mulai terkikis yang disebabkan oleh pengaruh gadget yang meraja lela. Adapun upaya – upaya tersebut yang merupakan dasar hukum penguatan karakter menurut Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek) dapat ditemukan dalam beberapa peraturan yang mengatur tentang pendidikan di Indonesia. Beberapa dasar hukum yang relevan antara lain:

1. Undang-Undang Dasar 1945: Merupakan dasar hukum tertinggi di Indonesia yang menyebutkan bahwa pendidikan memiliki peran penting dalam pembentukan karakter bangsa.
2. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional: Menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.
3. Permendikbud Nomor 20 Tahun 2018 tentang Penguatan Pendidikan Karakter: Merupakan peraturan yang mengatur tentang penguatan pendidikan karakter di sekolah. Permendikbud ini memberikan pedoman bagi sekolah dalam melaksanakan pendidikan karakter.
4. Permendikbud Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan dan Pembinaan Kebudayaan Sekolah: Merupakan peraturan yang mengatur tentang penumbuhan dan pembinaan

kebudayaan di sekolah. Salah satu aspek yang diatur dalam peraturan ini adalah penguatan karakter peserta didik.

5. Kurikulum 2013: Merupakan kurikulum nasional yang menekankan pada pengembangan karakter peserta didik. Kurikulum ini mengintegrasikan pembelajaran karakter dalam setiap mata pelajaran.
6. Kurikulum Merdeka dengan profil pelajar pancasila yang terdiri dari enam dimensi, dan tiap dimensi terdapat elemen serta subelemen.

Peraturan-peraturan tersebut menjadi dasar hukum bagi penguatan karakter dalam pendidikan di Indonesia, terlebih disekolah.

Alasan lain akan pentingnya penguatan karakter disekolah terlebih SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi dewan guru dalam rapatnya teridentifikasi hal – hal sebagai berikut :

1. Siswa saat upacara sudah kurang disiplin
2. Kurangnya tanggungjawab berupa peduli lingkungan, kerjasama, dan sejenisnya
3. Saat ada kegiatan seperti berbaris siswa – siswa kurang mengindahkan perintah gurunya, sehingga hal ini sangat merisaukan pendidik yaitu guru.

Berdasarkan hal tersebut diatas sekolah perlu mengambil tindakan penguatan karakter dengan menggunakan terapi yang diberi nama **“Penguatan Karakter Baik Anak Melalui Terapi Pikiran Bawah Sadar”**.

## B. Tujuan

1. Mempertebal atau memperkuat karakter baik pada diri anak dengan terapi
2. Memperkuat pikiran bawah sadar dan menebalkannya untuk hal – hal baik pada diri anak sehingga tumbuh

ucapan, tindakan , dan karakter yang kuat serta membudaya tindakan positif pada diri anak.

### C. Manfaat

Manfaat yang dapat dirasakan dengan terapi penguatan karakter baik melalui terpai pikiran bawah sadar adalah :

1. Menumbuhkan prilaku – prilaku positif pada diri anak
2. Membangkitkan semangat belajar
3. Anak dapat mengontrol emosi dirinya
4. Anak menjadi mudah berkolaborasi, meningkatkan empati, dan tanggungjawab

## **PENERAPAN**

### **A. Bahan dan Alat**

Dalam terapi ini bahan dan alat yang digunakan adalah :

1. Spiker untuk pengeras suara
2. Android atau Laptop untuk memutar music hipnoterapi (Instrumen)
3. Teks perintah hipnoterapi untuk guru selaku mentor

### **B. Semua berawal dari pikiran**

Dalam islam mengatakan semuanya berawal dari niat. Allah subhanahuwataala membaca getaran niat yang ada dalam pikiran ketika melakukan sesuatu. Sebagaimana yang dikatakan nabi Sulaiman alaihiwassalam “ Manusia adalah pikirannya”. Pikiran adalah niat. Niat yang yang mempengaruhi ucapan, kemudian menjadi tindakan yang diulang – ulang. Tindakan yang diulang – ulang menjadi kebiasaan atau dikenal sekarang adalah karakter. Kebiasaan – kebiasaan tersebut terus diulang – ulang sehingga menjadi nasib atau budaya. Jadi, nasib atau budaya Anda sekarang tergantung dari pikiran anda sendiri.

Dalam pikiran manusia sebenarnya terbagi dua yaitu pikiran yang tampak 12% atau disebut pikiran sadar, dan pikiran bawah sadar 88%. Atau disederhanakan menjadi 1 : 9. Pikiran bawah sadar 9 kalilebih kuat dari pada pikiran sadar. Manusia yang dapat memperkuat pikiran bawah sadarnya akan mampu menjadi manusia yang berhasil.

### **C. Cara masuk ke pikiran bawah sadar**

Cara masuk ke pikiran bawah sadar ada 5 yaitu :

#### **1. Pengulangan**

Semua yang dilakukan berulang – ulang terus , lama – kelamaan akan masuk kepikiran bawah sadar. Segala sesuatu yang tertanam kedalam pikiran bawah sadar akan mempengaruhi ucapan dan tindakannya.

2. Dilakukan oleh orang yang punya otoritas  
Orang yang punya otoritas adalah guru atau mentor, ayah, ibu, penulis buku dan sebagainya yang diijinkan oleh seseorang. Seorang guru akan sangat bagus karena sangat berpengaruh kepada siswa. Setiap informasi yang diberikan oleh orang yang punya otoritas mampu menembus filter dan masuk ke pikiran bawah sadar kita.
3. Ada emosi  
Emosi dari yang memberikan informasi atau menerima informasi mampu menembus pikiran bawah sadar, sehingga informasi tersebut bisa tersimpan dipikiran bawah sadar.
4. 15 menit sebelum melakukan kegiatan atau sesudah melakukan kegiatan  
Kegiatan dapat dilakukan setiap awal kegiatan atau setelah kegiatan dengan maksimal kegiatan selama 15 menit.
5. Continue tidak boleh terputus  
Kegiatan ini dilakukan minimal 21x secara berturut – turut dan tidak boleh terputus. Jika terputus, maka harus dihitung ulang mulainya. Terkhusus Siswa maka, untuk hari minggunya dianggap tidak terputus.

#### D. Langkah – langkah Terapi Pikiran Bawah Sadar

1. Siapkan emosi siswa dengan mengajak kegiatan terapi bawah sadar, dan mengajaknya untuk mengikikuti secara khusu', tidak lupa mengajaknya berdoa agar kegiatan mendapat ridho dari Allah Subahanahuwata'ala.
2. Kemudian putarkan music instrumental yang sedih, sebagai pengantar.
3. Setelah music diputar, ajak siswa untuk mengikuti perintah guru atau anda selaku mentornya. Ajak focus, pikiran, pendengaran hanya focus pada suara Anda. Sebagaimana redaksinya berikut :



*“Ikuti perintah saya dengan baik dan penuh focus”*

*“Silahkan tinggalkan semua aktifitas, seperti ballpoint ditangan, dan sebagainya. Sandarkan punggungnya di kursi, kedua tangan diletakkan diatas meja dan kaki menyentuh lantai”.*

*“Tarik napas dalam – dalam melalui hidung, kemudian, lepas secara perlahan. Ulangi tarik napas sebanya 3x”.*

*“Sambil menjaga keteraturan pernapasan Anda, pejamkan mata anda, tidur dan masuk kedalam pikiran bawah sadar Anda. Tidurlah lebih dalam, dan lebih dalam lagi”.*

*“Sekarang, Anda semakin dalam tidurnya, rilekskan bahu anda, kelopak mata Anda, rahang anda, dan terus tidur lebih dalam. Ingat hanya suara Saya yang diikuti”.*

*“Sekarang, Bayangkan bahwa Anda berada dilingkungan yang penuh kebahagiaan, Anda merasa sangat bahagia dengan lingkungan tersebut, Anda bisa bercakap – cakap dengan semua orang, Anda berbagi kebahagiaan dengan orang lain, dengan siapa saja, tidak ada bullying, Anda saling bekerja sama satu sama lain menyelesaikan suatu urusan, Anda sangat mengikuti aturan dan kesepakatan, Anda mudah mengikuti perintah, Anda sangat disiplin dan patuh sesuai dengan aturan”.*

*“Anda merasakan kepuasan, Anda mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan yang luarbiasa, karena semua tugas sekolah dikerjakan, Anda Sangat patuh pada guru Anda, pada orang tua Anda, Anda juga menyayangi teman – teman Anda, Anda mampu bekerjasama dengan siapa saja. Bayangkan bahwa lingkungan anda sangat bersih atas kerjasama dan tanggungjawab Anda, Anda sangat hebat dan luarbiasa”.*

*“Bayangkan bahwa Anda adalah pemimpin, Anda disayangi dan dicintai oleh orang banyak, karena sikap dan prilaku baik Anda, Anda sangat sukses, sehingga Anda menjadi sangat puas dalam hidup ini, semua impiannya terkabulkan,”.*

*“Anda tetap menjaga tidur Anda lebih dalam lagi, Bayangkan bahwa Anda sangat taat pada Agama Anda, Anda Mudah mempelajari ilmu – ilmu Agama Anda, Anda mudah dalam menghafal dan memahami Al Qur’an dan menerapkannya dalam kehidupan social Anda”.*

*“Sekarang, Anda merasa puas dan semakin bahagia, Anda adalah siswa yang hebat, dan Sang Juara, Anda membanggakan orang tua Anda, Guru Anda, Teman Anda, dimanapun Anda berada”.*

*“Sekarang Anda sudah semakin puas dan bangga pada diri Anda”*

*“Dalam hitungan ke 5 Anda akan terbangun dari tidur Anda”.  
“Satu, Anda mulai bergerak bangun dari tidur Anda. Dua, Tarik Napas Anda dan hembuskan perlahan. Tiga, Gerakkan bahu Anda, Kepala Anda, sehingga Anda semakin tersadarkan dari tidur Anda. Empat, gerakan kelopak Mata Anda. Lima buka mata Anda, dan tetap menjaga pernapasannya yang tenang.  
Selesai.  
(Ajak berbicara dan sebagainya sesuai ide Mentor yaitu Guru)*

4. Setelah kegiatan selesai siswa bisa beristirahat atau melakukan aktivitas lainnya.

#### E. Mencatat hal – hal baik

Selain dari terapi bawah sadar untuk mempertajam pikiran. Kita perlu menguatkan pikiran positif anak untuk mempertebal yang samar – samar dengan cara mencatat hal – hal baik yang sudah dilakukannya. Adapun caranya adalah sebagai berikut :

1. Siapkan buku khusus yang murah atau terserah keinginan anak model bukunya untuk masing – masing anak setiap hari.
2. Ajak anak untuk menulis setiap perbuatan baiknya dalam bukunya tersebut;
3. Menulis perbuatan baik itu dilakukan setiap hari selama 21 hari atau sebulan;
4. Perbuatan baik itu bisa *“senyuman, menyapa, memberi salam, bersedekah, piket, tidak bullying, membersihkan kelas, memungut sampah, dan seterusnya”*.
5. Setelah mencatat perbuatan baik di bukunya, Anak – anak bisa dibebaskan tidak mencatat lagi;
6. Kemudian dipantau perkembangan sikap dan prilakunya. Jika, masih nampak prilaku yang tidak diharapkan setelah masa pantauan, kegiatan ini bisa dilakukan kembali untuk memperkuat, berarti anak ini perlu dilakukan penguatan kembali.

## **DOKUMENTASI**

### **PENUTUP**

Panduan ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan menguatkan karakter baik murid supaya dapat menjadi generasi yang berakhlak mulia. Dengan penerapan terapi ini, biasanya akan dapat dilihat perubahan pada diri seorang anak, didukung pula oleh budaya positif dari sekolah dan lingkungan keluarganya, serta lingkungan masyarakat. Semua upaya yang dilakukan akan dapat terwujud jika didukung oleh berbagai pihak melalui kerjasama.