


FATQURHOHMAN

Turnitin_Hypnoteaching 2024.pdf

 Dosen

 Dosen

 Universitas Muhammadiyah Jember

Document Details

Submission ID

trn:oid::17800:79964398

Submission Date

Jan 23, 2025, 8:48 PM GMT+7

Download Date

Jan 23, 2025, 9:00 PM GMT+7

File Name

C.1.b.2 Hypnoteaching 2024.pdf

File Size

1.7 MB

116 Pages

22,320 Words

145,581 Characters




11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 0%  Internet sources
- 11%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 0% Internet sources
- 11% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Publication		
Juliana Wahid, Ratih Juni Astuti. "PENERAPAN METODE HYPNOTEACHING DALAM ...		2%	
2	Publication		
Masduki Masduki. "IMPLEMENTASI TEKNIK HYPNOTEACHING DALAM PROSES PE...		1%	
3	Publication		
Muhammad Anwar HM. "MENCIPTAKAN PEMBELAJARAN EFEKTIF MELALUI HYPN...		<1%	
4	Publication		
Fathul Rahma, Neviyarni Neviyarni. "Hypnoteaching Learning Theory Analysis in ...		<1%	
5	Publication		
Agung Heru Setiadi. "Penerapan Metode Hypnoteaching untuk Mengembangkan...		<1%	
6	Publication		
Rosihan Anwar. "Sutan Sjahrir: Demokrat Sejati, Pejuang Kemanusiaan", Brill, 2000		<1%	
7	Publication		
Nurul Istiani, Athoillah Islamy. "Hypnoteacing Sebagai Metode Alternatif Dalam P...		<1%	
8	Publication		
Iis Aisah. "Effect of Fun Teaching Methods Using Flash Card on Motivation and Le...		<1%	
9	Publication		
Bistari Bistari. "KONSEP DAN INDIKATOR PEMBELAJARAN EFEKTIF", Jurnal Kajian ...		<1%	
10	Publication		
Putri Hana Pebriana. "PENERAPAN METODE HYPNOTEACHING UNTUK MENINGKA...		<1%	
11	Publication		
Anna Marganingsih. "PENERAPAN INTEGRASI METODE PEMBELAJARAN HYPNOTE...		<1%	

12	Publication	Mimin Sahmini, Via Nugraha. "PEMBELAJARAN KETERAMPILAN MENULIS CERPEN ...	<1%
13	Publication	Alvi Khoirotin, Noly Shofiyah. "Penerapan Model Project Based Learning terhadap...	<1%
14	Publication	Yuliana Maria D' Karmel Kara, Marianus Woda Liru. "Pengaruh Strategi Pembelaj...	<1%
15	Publication	Eline Yanty Putri Nasution, Yumna Eriksani, Rahmi Putri. "Penerapan Pendekatan...	<1%
16	Publication	Nurlaela Nurlaela, Aris Doyan, I Wayan Gunada. "PENGARUH MODEL PEMBELAJA...	<1%
17	Publication	Ahmad Taufik. "Strategi Pembelajaran Bahasa Arab Berbasis Internet", Edificatio...	<1%
18	Publication	Yayah Robiatul Adawiyah, Istibsyaroh Istibsyaroh, Aulia Nuriyatir Rofi'ah. "PEMBE...	<1%
19	Publication	S Alamia Haque Insani, Ali Usman, Suciati Suciati. "Peningkatan Hasil Belajar Kog...	<1%
20	Publication	Siti Nur Azizah. JTIEE (Journal of Teaching in Elementary Education), 2024	<1%
21	Publication	Vikria Tahta Alvina, Ratih Haryati, Mustafiqul Hilmi, Danial Hilmi. "Metode Hypno...	<1%
22	Publication	Amalia Salsabilla, Didit Darmawan. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Mi...	<1%
23	Publication	Arga Dynasty, I Putu Pasek Suryawan, I Made Sugiarta. "Efektivitas Penerapan Me...	<1%
24	Publication	Minatul Laili, Agustina Sri Purnami. "UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR ...	<1%
25	Publication	Sintia Anggraini, Sukartono Sukartono. "Upaya Guru dalam Meningkatkan Motiv...	<1%

26	Publication	Afifah Rahmaningrum, Pujiyanti Fauziah. "Peran Guru pada Penguasaan Anak da...	<1%
27	Publication	Akhsan Akhsan, Ahmadi Muhammadiyah. "MEMBANGKITKAN POTENSI DIRI DAN ...	<1%
28	Publication	Dina Muta'allimatul Khoiro, Akhwani Akhwani. "Studi Komparasi Metode Pembel...	<1%
29	Publication	Fadhillah Fadhillah, Darsikin Darsikin, Muslimin Muslimin. "Pengaruh Strategi An...	<1%
30	Publication	M. Hanif Satria Budi. "IMPLEMENTASI KEBIJAKAN SISTEM ZONASI PADA PENERIM...	<1%
31	Publication	Nurhayati Bedduside, Rifka Almunawarah, Rosdiana Ngitung. "Inovasi Pembelaja...	<1%
32	Publication	Aldino Aldino, Arisman Sabir, Antok Kurniawan, Septian Raibowo. "PENERAPAN M...	<1%
33	Publication	Retno Driantami Susanto, Febranti Putri Navion. "Pengaruh Efikasi Diri, Kecerdas...	<1%
34	Publication	Anita Anita, Deya Aprilia, Patra Aghtiar Rahman. "Upaya Meningkatkan Motivasi ...	<1%
35	Publication	Arifin Riadi. "Hasil belajar Matematika siswa kelas VII SMPN 17 Banjarmasin men...	<1%
36	Publication	Arindra Ikhwan Nur Huda, Muhammad Abduh. "Peningkatan Hasil Belajar Mengg...	<1%
37	Publication	Jennet Christy Pattinama, Theresia Laurens, Carolina S Ayal. "ANALISIS FAKTOR Y...	<1%
38	Publication	Miftahul Malik, Anisa Nur Fazrin. "PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERPIKIR ...	<1%
39	Publication	Misnawati Meiserra. "Penggunaan Strategi Sentence Collection Untuk Meningkat...	<1%

40	Publication	Nisa Wijayanti, Sri Adi Widodo. "Studi Korelasi Motivasi Belajar terhadap Hasil Bel...	<1%
41	Publication	Wiwin Febrianti, Aseptianova Aseptianova, Tutik Fitri Wijayanti. "Pemanfaatan Li...	<1%
42	Publication	Aulia Khairunnisa, Dadang Juandi, Sumanang Muhtar Gozali. "Systematic Literatu...	<1%
43	Publication	Awit Mangesti Darmastuti, Novita Erliana Sari, Fitriana Novarina. "Penerapan Pe...	<1%
44	Publication	Dandan Luhur Saraswati, Ishafit Ishafit. "PENGUNAAN COOPERATIVE LEARNING...	<1%
45	Publication	Fitriah Melinda Ainun, Retno Widowati, Triana Indrayani. "Pengaruh Pijat Oksitos...	<1%
46	Publication	Maulidia Tifani Alfin Nur Hardiana, Putri Kumala Dewi. "PENGARUH TEKNIK HYPN...	<1%
47	Publication	Muaddyl Akhyar, Junaidi Junaidi, Supriadi Supriadi, Susanda Febriani, Ramadhoni ...	<1%
48	Publication	Oktavianto Nugroho Saputro, Soebijantoro Soebijantoro. "Pengembangan Wedus...	<1%
49	Publication	Oyok Sunaryo, Sholeh Hidayat, Dodi Sukmayadi. "PENGARUH PEMBELAJARAN KO...	<1%
50	Publication	Riski Nur Istiqomah Dinnullah. "Perbedaan model problem based learning dan di...	<1%
51	Publication	Siti Ramdiah. "Perbandingan Pelaksanaan Strategi Pembelajaran PQ4R Dan Peta ...	<1%
52	Publication	Siti Yuliani, Rusi Rusmiati Aliyyah, Iyon Muhdiyati. "PERAN GURU SEBAGAI FASILI...	<1%
53	Publication	Timoria Tinna Nirmala, Hismi Wadhani, Firmasyah, Anita Rambe, Deliana Rambe....	<1%

54	Publication	Y U Putri, E Musdi. "Practicality of Learning Tools Based on Contextual Teaching a...	<1%
55	Publication	Alvin Pratama, Della Fazera, Lisna Anggia Fortunata, Rayhan Fadilah. "Analisis Ke...	<1%
56	Publication	Arry Patriasurya Azhar, Zaenab Fuji Rahayu. "Pengembangan Media Pembelajaran...	<1%
57	Publication	Despita Harun, Nursyamsi Nursyamsi, Hasriadi Hasriadi. "Evaluasi Program Pem...	<1%
58	Publication	Desyana Sahbirin. "EFFECTIVENESS MODEL LEARNING ARIAS (ASSURANCE, RELEV...	<1%
59	Publication	Dina Fatmawati, Lies Nurhaini. "Pengaruh Problem Based Learning Berbantuan K...	<1%
60	Publication	Eka Diana, Moh. Rofiki. "ANALISIS METODE PEMBELAJARAN EFEKTIF DI ERA NEW ...	<1%
61	Publication	Elena Himma Nizrina, Isti Rusdiyani, Fadlullah Fadlullah. "Efektivitas Multimedia I...	<1%
62	Publication	Fitri Febrianti, Arni Aulia, Fitriani Nur, Rachmah Ratnaningtiyas, Nursalam Nursal...	<1%
63	Publication	Galang Rivaldy Harahap, Muhammad Alfikri. "FENOMENA BAHASA GAUL SEBAGAI...	<1%
64	Publication	Herwanto Herwanto. "PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG (DIRECT I...	<1%
65	Publication	I Komang Edo Brelian Paradigma, Muhammad Nurwahidin. "Pengembangan Me...	<1%
66	Publication	Ismiati Irzain, Arpinus Arpinus, Wahidah Fitriani. "Efektivitas pelatihan hypnotea...	<1%
67	Publication	Kusdarini Kusdarini, Sardjijo Sardjijo, Rismita Rismita. "Pengaruh Pembelajaran K...	<1%

68	Publication	Moh Abdul Ghofur. "Pelaksanaan Quantum Teaching untuk Meningkatkan Komp...	<1%
69	Publication	NURMALA YANTI. "MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERKOMUNIKASI BAHASA ING...	<1%
70	Publication	Nur Alfiyani, Saliman Saliman. "Application of Kuntowijoyo Prophetic Education t...	<1%
71	Publication	Nurul Oktaviani, Rahmadhani Fitri. "Pengaruh Penerapan Model Rotating Trio Ex...	<1%
72	Publication	Paulus Subiyanto, Ratna Sitorus, Luknis Sabri. "Terapi Hipnosis Terhadap Penuru...	<1%
73	Publication	Singgih Subiyantoro, I Nyoman Sudana Degeng, Dedi Kuswandi, Saida Ulfa. "Expl...	<1%
74	Publication	Siti Ruba'iyah, Ianatuz Zahro, Fauzan Adhim. "Upaya Meningkatkan Kemampua...	<1%
75	Publication	Suprema Suprema, Akmal Rizki Gunawan, Salsabilatussa'dyah Salsabilatussa'dyah....	<1%
76	Publication	Tatag Bagus Argikas, Nanang Khuzaini. "THE APPLICATION OF RECIPROCAL TEAC...	<1%
77	Publication	Wa Ode Sarniati, Zamsir Zamsir, Laode Ahmad Jazuli. "EFEKTIVITAS PENDEKATAN ...	<1%
78	Publication	Wisnu Nugroho Aji, N Ngumarno. "Implementasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran ...	<1%
79	Publication	Yuna Puteri Kadarisman, Moh. Rifqi Rahman, Suyanto Cepi Safruddin Abd Jabar, A...	<1%
80	Publication	Dwi Suwita Kurniyanti, Asri Widiatsih. "PENGARUH PENGGUNAAN PERTUNJUKAN ...	<1%
81	Publication	Eyda Rahma, Hudaifah Hudaifah, Tiara Cahyani Nafarin. "Pengembangan Pendidi...	<1%


82	Publication	Fakhriyatu Zahro, I Nyoman Sudana Degeng, Alif Mudiono. "Pengaruh model pe...	<1%
83	Publication	Mariana Valianty, Agustina Tyas Asri Hardini. "PENERAPAN MODEL THINK PAIR S...	<1%
84	Publication	Mitrayani Mitrayani, Saleh Hidayat, Naintyn Novitasari. "PENGARUH MODEL PEM...	<1%
85	Publication	Tri Andari. "PERBANDINGAN METODE EXPLICIT INSTRUCTION DAN STUDENT TEA...	<1%
86	Publication	Winna Dharmayanti, Dini Oktarika. "MOBILE LEARNING: EFEKTIVITAS PENERAPA...	<1%
87	Publication	ANWAR SADAT. "PERKEMBANGAN KURIKULUM BAHASA ARAB MADRASAH DI IND...	<1%
88	Publication	Ajeng Octatya Dwiyani Ajeng, Anita Sarniya, Ofrima Eka Saputri, Masyunita Sire...	<1%
89	Publication	Nada Nadhifa Putri, Agus Fakhruddin, Mokh Iman Firmansyah. "PENGUNAAN M...	<1%
90	Publication	Qurani Dewi Kusumawardani. "Perlindungan Hukum bagi Pengguna Internet ter...	<1%



Editor:

Yoana Nurul Asri, S.Si., M.Pd.,
Ely Rismawati, S.Pd., M.PFis

HYPNOTEACHING



Moh. Syarif Hidayat, Fatqurhohman,
Diwan Ramadhan Jauhari, Barokatul Asiyah,
Siska Resti Maysara, Tri Nathalia Palupi,
Diah Widiawati Retnoningtias

HYPNOTEACHING

Penulis:

Moh. Syarif Hidayat, Fatqurhohman,
Diwan Ramadhan Jauhari, Barokatul Asiyah,
Siska Resti Maysara, Tri Nathalia Palupi,
Diah Widiawati Retnoningtias

Editor:

Yoana Nurul Asri, S.Si., M.Pd.,
Ely Rismawati, S.Pd., M.PFis

Penerbit

TOHAR MEDIA

HYPNOTEACHING

Penulis :

Moh. Syarif Hidayat, Fatqurhohman, Diwan Ramadhan Jauhari,
Barokatul Asiyah, Siska Resti Maysara, Tri Nathalia Palupi, Diah
Widiawati Retnoningtias

Editor :

Yoana Nurul Asri, S.Si., M.Pd., Ely Rismawati, S.Pd., M.PFis
ISBN : 978-623-8421-62-6

Desain Sampul dan Tata Letak

Ai Siti Khairunisa

Penerbit

CV. Tohar Media

Anggota IKAPI No. 022/SSL/2019

Redaksi :

JL. Rappocini Raya Lr 11 No 13 Makassar

JL. Hamzah dg. Tompo. Perumahan Nayla Regency Blok D No.25 Gowa
Telp. 0852-9999-3635/0852-4352-7215

Email : toharmedia@yahoo.com

Website : <https://toharmedia.co.id>

Cetakan Pertama April 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik termasuk memfotocopy, merekam atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak **Rp. 5.000.000.000,00 (Lima Miliar Rupiah)**
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat 1, dipidana paling lama **5 (lima tahun)** dan/atau denda paling banyak **Rp. 500.000.000,00 (Lima Ratus Juta Rupiah)**.

6
90
6

KATA PENGANTAR

Pujian dan limpahan syukur selalu kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan bermacam nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul "HYPNOTEACHING " dengan tepat waktu tanpa ada kendala yang berarti. Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memudahkan orang banyak mengetahui apa manfaat dari hypnoteaching untuk generasi saat ini.

Kesuksesan dalam penyusunan buku ini tentunya bukan semata atas usaha dari penulis saja. Ada banyak pihak yang turut membantu dalam tercapainya kesuksesan yang sekarang ini dapat dirasakan. Baik dari pihak yang membantu dalam bentuk dukungan moril maupun materil. Penulis buku ini pun dari berbagai Universitas yang ada di Indonesia, dengan itu ada banyak pemahaman yang bisa kita ambil dari buku ini. Oleh karena itu kami sebagai penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang turut berpartisipasi dalam tercapainya kesuksesan dari buku ini.

Buku yang ada dihadapan para pembaca sekalian ini pasti memiliki sangat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Sehingga penulis banyak berharap kepada para pembaca sekalian untuk memberikan kritik dan sarannya agar buku ini dapat menjadi buku yang lebih sempurna dan lengkap.

Bandung, April 2024

Penulis

Daftar Isi

Daftar Isi	_i
Halaman Depan	_ii
Kata Pengantar	_iii
Daftar Isi	_iv
Bab 1. Metode <i>Hypnoteaching</i>	_1
1.1. Sejarah <i>Hypnoteaching</i>	_1
1.2. Pengertian <i>Hypnoteaching</i>	_3
1.3. Karakteristik Metode <i>Hypnoteaching</i>	_8
1.4. Prinsip Kerja <i>Hypnoteaching</i>	_10
Bab 2. Langkah-langkah Metode <i>Hypnoteaching</i>	_13
2.1. Pengantar	_13
2.2. Komponen-Komponen <i>Hypnoteaching</i>	_14
2.3. Prinsip-Prinsip Pelaksanaan <i>Hypnoteaching</i>	_15
2.4. Langkah-langkah Metode <i>Hypnoteaching</i>	_21
2.5. Penutup	_26
Bab 3. Fungsi <i>Hypnoteaching</i>	_29
3.1. Pengantar	_29
3.2. Menyugesti Peserta Didik	_35
3.3. Menghilangkan Mental Blok Peserta Didik	_37
3.4. Memotivasi Peserta Didik	_39
3.5. Penutup	_41
Bab 4. Manfaat Metode <i>Hypnoteaching</i>	_43
4.1. Pengantar	_43
4.2. Asal-Usul <i>Hypnoteaching</i>	_44
4.3. Bagaimana Cara Kerja <i>Hypnoteaching</i>	_45
4.4. Mengapa Penerapan <i>Hypnoteaching</i> itu Penting	_46
4.5. Manfaat <i>Hypnoteaching</i> Berdasarkan Teory	_49
4.6. Manfaat <i>Hypnoteaching</i> dari Berbagai Penelitian	_50
Bab 5. Kelebihan dalam Pembelajaran <i>Hypnoteaching</i>	_51
5.1. Pengantar	_53
5.2. Kelebihan dalam Pembelajaran <i>Hypnoteaching</i>	_56
5.3. Pentingnya Komunikasi dalam <i>Hypnoteaching</i>	_59
5.4. Penutup	_64

Bab 6. Aplikasi Metode *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran _65

6.1. Pengantar _65

6.2. Pemanfaatan Metode *Hypnoteaching* _66

6.3. **Unsur-Unsur Metode *Hypnoteaching* _68**

6.4. Efektivitas Aplikasi Metode *Hypnoteaching*

dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa _71

Bab 7. Litertarure Review: Meta Analisis Penerapan Metode *Hypnoteaching* Terhadap Pemebelajaran _75

7.1. Pengantar _75

7.2. *Hypnoteaching* dan kemampuan berhitung _77

7.3. *Hypnoteaching* dan motivasi belajar _79

7.4. *Hypnoteaching* dan hasil belajar sains _80

7.5. *Hypnoteaching* Dan Keterampilan Motorik _81

7.6. *Hypnoteaching* Dan Hasil Belajar Matematika _81

7.7. *Hypnoteaching*, pemecahan masalah, dan pemahaman konsep _82

7.8. *Hypnoteaching* dan pemahaman konsep _84

7.9. *Hypnoteaching* dan pemahaman konsep _86

7.10. *Hypnoteaching* dan Keterampilan Berbicara _87

7.11. Penutup _89

Daftar Pustaka _90

HYPNOTEACHING

Penulis:

Moh. Syarif Hidayat, Fatqurhohman, Diwan Ramadhan
Jauhari, Barokatul Asiyah, Siska Resti Maysara, Tri Nathalia
Palupi, Diah Widiawati Retnoningtias

Bab 1

Metode *Hypnoteaching*

1.1 Sejarah *Hypnoteaching*

Sebagian pakar *hypnoteaching* meyakini bahwa akar *hypnoteaching* dapat ditelusuri kembali ke teori hipnosis yang dipopulerkan oleh Ormond McGill, yang dikenal sebagai seorang ahli hipnosis atau *stage hypnotist* terkenal pada abad ke-20. McGill, yang sering disebut sebagai "*The Dean of American Hypnotists*," hidup dari tahun 1913 hingga 2005. Karyanya yang terkenal, "*The New Encyclopedia of Stage Hypnotism*," dianggap sebagai panduan penting bagi mereka yang tertarik mempelajari *hypnoteaching*. Buku ini dianggap sebagai "kitab suci" dalam bidangnya dan menjadi rujukan utama bagi individu yang ingin mendalami *hypnoteaching*. Meskipun belum ada kepastian mengenai titik awal kemunculan *hypnoteaching*, namun perkembangan teori dan praktik *hypnoteaching* terus berevolusi, baik dari segi praktik maupun teori, menuju pencapaian kesempurnaan yang lebih baik.

Sebelum abad ke-20, kata "hipnosis" telah menjadi populer dan terdokumentasi sejak lama, bahkan sebelum tahun 1900, ketika James Braid, seorang dokter bedah asal Skotlandia, pertama kali menggunakan istilah tersebut. Braid menggambarkan fenomena "trans" yang terjadi ketika seseorang merasa "tidur sesaat" yang dipicu oleh fokus perhatian pada objek tertentu. Sejak saat itu, konsep hipnosis telah dijelaskan

sebagai kondisi di mana individu menjadi lebih sugestif, yang ditandai dengan tingkat relaksasi, fokus, dan konsentrasi yang tinggi. Dalam literatur hipnosis, kondisi ini digambarkan sebagai saat di mana indra-indra seseorang menjadi lebih responsif, dengan sensor-sensor saraf aktif lebih tinggi dari biasanya. *Hypnosis* diinterpretasikan sebagai sebuah keadaan yang menciptakan atmosfer rileks dan fokus, yang membuat individu lebih mudah menerima sugesti atau pengaruh dari luar.

Hypnoteaching, di sisi lain, merujuk pada upaya untuk mengurangi frekuensi gelombang otak sehingga peserta didik dapat mencapai tingkat relaksasi yang lebih tinggi dan menjadi lebih sugestif terhadap nilai-nilai positif yang disampaikan dalam proses pembelajaran. Melalui *hypnoteaching*, tujuan utamanya adalah menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif, di mana peserta didik dapat dengan mudah menyerap informasi dan nilai-nilai yang diajarkan. Dengan menurunkan frekuensi gelombang otak, *hypnoteaching* memungkinkan peserta didik untuk mencapai tingkat konsentrasi yang optimal, sehingga mereka dapat mengalami pembelajaran yang lebih efektif dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam.

Evolusi *hypnoteaching* sebagai bagian dari ilmu hipnosis terus berlanjut hingga saat ini tanpa kejelasan kapan persisnya ia muncul. Namun, pengaruh McGill dan karyanya menjadi landasan penting dalam memahami dan mengembangkan *hypnoteaching*. Kontribusi McGill dalam memperluas pemahaman tentang hipnosis, terutama dalam konteks panggung, memberikan pijakan penting bagi para praktisi *hypnoteaching* untuk menjelajahi berbagai aspek teknik dan aplikasi hipnosis dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, *hypnoteaching* terus berkembang seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang hipnosis, mengarah pada upaya pencapaian tingkat kesempurnaan baik dalam praktik maupun teori *hypnoteaching*.

7
7
Hypnoteaching merupakan salah satu metode yang menitik beratkan kepada komunikasi alam bawah sadar yang dapat dilaksanakan baik di dalam ataupun di luar kelas. Dengan kata lain, bahwa seorang guru dapat memperhatikan juga kondisi kejiwaan atau psikis dan aspek sikap (afektif) yang siswa miliki.

1.2 Pengertian *Hypnoteaching*

12
31
Hypnoteaching dan *hypnolearning* merupakan pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan prinsip-prinsip hipnosis. Dalam kedua konsep ini, kata "*hypno*" berasal dari *hypnosis*, yang merupakan seni komunikasi untuk mempengaruhi pikiran seseorang dan mengubah tingkat kesadarannya. Proses hipnosis bekerja dengan menurunkan gelombang otak dari tingkat *beta* ke *alpha* atau *theta*, menciptakan kondisi rileks di mana seseorang lebih menerima berbagai sugesti atau saran. Ali Akbar Navis (2013, 128) menyebut kondisi kesadaran ini sebagai *Hypnos*, yang merupakan sebuah *state of consciousness* yang memungkinkan individu untuk sangat responsif terhadap sugesti. Dengan menggabungkan hipnosis dan pembelajaran, *hypnoteaching* dan *hypnolearning* bertujuan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Pendekatan *hypnoteaching* dan *hypnolearning* menjanjikan pengalaman pembelajaran yang unik dan mendalam. Dengan mengeksplorasi prinsip-prinsip hipnosis, kedua pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan kondisi pikiran yang lebih terbuka dan responsif terhadap proses belajar. Melalui penurunan gelombang otak ke tingkat *alpha* atau *theta*, individu dapat merasakan tingkat relaksasi yang mendalam, memungkinkan mereka untuk menerima informasi dan sugesti dengan lebih mudah. Menurut Ali Akbar Navis (2013, 128), *Hypnos* adalah sebuah kondisi kesadaran yang sangat menerima sugesti, yang menjadi landasan bagi pendekatan *hypnoteaching* dan

hypnolearning. Dengan memadukan hipnosis dan pengajaran, pendekatan ini menawarkan potensi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan memfasilitasi pemahaman yang lebih dalam bagi peserta didik.

Menurut Novian Triwidia Jaya (dalam Yustisia 2012: 76), *Hypnoteaching* dapat diartikan sebagai integrasi antara pengajaran yang terjadi di tingkat kesadaran dan bawah sadar individu. Dengan kata lain, *Hypnoteaching* merupakan teknik dan seni mengajar yang menggunakan sugesti-sugesti positif untuk mengubah gelombang otak, sehingga meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Dengan menciptakan kondisi mental yang optimal bagi siswa, *Hypnoteaching* bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan dan minat siswa dalam belajar. Ini penting karena ketika siswa merasa nyaman dan memiliki antusiasme yang tinggi, proses pembelajaran menjadi lebih lancar dan produktif.

Menurut Jaya (2010), *hypnoteaching* adalah perpaduan antara pengajaran yang melibatkan kedua aspek pikiran, baik sadar maupun bawah sadar. Istilah "*hypnoteaching*" sendiri merupakan gabungan dari kata "*hypnosis*," yang mengacu pada proses mensugesti, dan "*teaching*," yang merujuk pada proses mengajar. Dalam konteks ini, *hypnoteaching* dapat diartikan sebagai upaya untuk menghipnotis atau mensugesti siswa agar mereka dapat mencapai potensi terbaiknya dan menjadi bintang dalam bidangnya masing-masing. Pendekatan ini menekankan pada penggunaan sugesti positif untuk memengaruhi pikiran siswa, baik secara sadar maupun bawah sadar, sehingga mereka dapat meningkatkan kinerja akademik mereka dan mencapai keberhasilan secara menyeluruh.

Melalui *hypnoteaching*, tujuan utamanya adalah untuk menciptakan suasana pembelajaran yang memungkinkan siswa menjadi lebih responsif terhadap materi pelajaran dan instruksi yang diberikan. Dengan menggabungkan teknik-teknik

pengajaran konvensional dengan aspek-aspek dari hipnosis, *hypnoteaching* menciptakan lingkungan belajar yang unik dan efektif. Sugesti-sugesti positif yang diberikan oleh guru dapat memotivasi siswa, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan mental yang mungkin menghalangi proses pembelajaran. Dengan demikian, *hypnoteaching* bertujuan untuk membawa siswa menuju pencapaian prestasi yang lebih tinggi dan pengembangan pribadi yang lebih luas.

Dalam konteks *Hypnoteaching*, perubahan gelombang otak menjadi faktor kunci dalam mempersiapkan mental siswa untuk pembelajaran yang efektif. Dengan menggunakan sugesti-sugesti positif, *Hypnoteaching* memanfaatkan potensi bawah sadar individu untuk menciptakan kondisi yang mendukung proses belajar yang lebih baik. Peningkatan kenyamanan dan minat siswa dalam belajar merupakan hasil langsung dari pendekatan ini, yang pada gilirannya akan meningkatkan hasil pembelajaran secara keseluruhan. Dengan demikian, *Hypnoteaching* tidak hanya mengubah cara siswa menerima informasi, tetapi juga mengubah atmosfer kelas menjadi lebih inklusif dan produktif.

Metode *Hypnoteaching* membawa pendekatan pembelajaran yang tidak konvensional, dengan menyediakan lingkungan belajar yang kreatif, unik, dan imajinatif. Sebelum proses pembelajaran dimulai, siswa sudah disiapkan secara mental untuk menerima materi pelajaran dengan segar dan penuh kesiapan. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran, karena mereka telah dikondisikan untuk menerima informasi dengan pikiran yang terbuka. Dengan demikian, *Hypnoteaching* menciptakan sebuah suasana pembelajaran yang dinamis dan memicu rasa ingin tahu siswa, memungkinkan mereka untuk mengikuti pelajaran dengan lebih efektif.

Sementara itu, *Hypnolearning* menawarkan metode lain yang berfokus pada penggunaan teknik hipnosis dalam pembelajaran. Dengan menghilangkan pandangan negatif atau hambatan dalam pikiran setiap siswa, metode ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa selama proses belajar. Dengan demikian, siswa menjadi lebih terlibat dan lebih mudah menyerap materi pelajaran. Tujuan akhir dari kedua metode ini adalah menciptakan atmosfer pembelajaran yang lebih kondusif, di mana siswa dapat mencapai potensi belajar mereka secara maksimal.

25 *Hypnoteaching* adalah sebuah metode pembelajaran yang memberikan penekanan pada pemberian sugesti kepada peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan pembelajaran yang penuh kenyamanan, kegembiraan, dan tanpa adanya rasa kecemasan atau keterpaksaan bagi peserta didik. Dengan menggunakan teknik sugesti positif, *hypnoteaching* bertujuan untuk merangsang perasaan positif dan menyenangkan pada peserta didik, sehingga mereka lebih terbuka terhadap informasi yang disampaikan dan lebih mudah mengintegrasikan pengetahuan baru ke dalam pemahaman mereka.

21 Dalam *hypnoteaching*, aspek psikologis peserta didik menjadi perhatian utama. Dengan menciptakan atmosfer yang positif dan ramah, *hypnoteaching* bertujuan untuk menghilangkan hambatan-hambatan mental yang dapat menghambat proses pembelajaran. Dengan begitu, peserta didik dapat merasa lebih santai, percaya diri, dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Dengan demikian, *hypnoteaching* tidak hanya mengoptimalkan proses penyampaian materi pelajaran, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta didik.

5 Menurut Novian Triwidia Jaya, *hypnoteaching* adalah perpaduan antara pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar. Metode ini dianggap unik, kreatif, dan imajinatif dalam pendekatan pembelajaran. Dengan memanfaatkan kedua aspek pikiran tersebut, *hypnoteaching* menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan menyeluruh, memungkinkan peserta didik untuk merespons materi pelajaran dengan lebih baik. Pendekatan ini menekankan pada penggunaan teknik dan sugesti-sugesti positif untuk membuka pikiran peserta didik, sehingga mereka dapat menerima informasi dengan lebih efektif.

21 Sementara itu, Muhammad Noer mengemukakan bahwa dalam metode *hypnoteaching*, guru berperan sebagai penghipnotis sementara peserta didik menjadi suyet atau subjek yang dihipnotis. Namun, perlu dicatat bahwa dalam konteks ini, "hipnosis" bukan berarti menidurkan peserta didik secara harfiah. Sebaliknya, guru menggunakan bahasa yang persuasif dan sesuai untuk berkomunikasi dengan peserta didik, mengarahkan pikiran mereka ke arah yang diinginkan. Tujuannya adalah untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, di mana peserta didik dapat dengan mudah menerima materi pelajaran dan terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

62 *Hypnoteaching* dikenal sebagai metode pembelajaran yang menekankan pada pemberian sugesti kepada peserta didik selama proses belajar mengajar. Tujuannya adalah untuk membangkitkan motivasi belajar yang kuat pada peserta didik, sehingga mereka dapat terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Dengan fokus pada pemberian motivasi, *hypnoteaching* menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik untuk merasa termotivasi dan bersemangat dalam mengeksplorasi materi pelajaran. Sugesti-sugesti positif yang diberikan oleh guru dapat membangkitkan minat dan keinginan

untuk belajar lebih dalam, sehingga peserta didik menjadi lebih terlibat dan responsif terhadap proses pembelajaran.

86 Pembelajaran yang difokuskan pada pemberian motivasi pada peserta didik membawa dampak positif dalam menciptakan suasana belajar yang dinamis dan proaktif. Dengan merasa termotivasi, peserta didik cenderung lebih aktif dalam mencari pemahaman dan mengembangkan keterampilan baru. Hal ini mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik, karena mereka didorong untuk mengeksplorasi kemampuan mereka secara maksimal. Dengan demikian, hypnoteaching tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga untuk menginspirasi dan memotivasi peserta didik agar dapat mencapai prestasi akademik dan perkembangan pribadi yang optimal.

1.3 Karakteristik Metode Hypnoteaching

11 *Hypnoteaching* dapat dianggap sebagai sebuah sintesis yang menggabungkan lima metode belajar-mengajar yang berbeda, yaitu *quantum learning*, *accelerated learning*, *power teaching*, *Neuro Linguistic Programming (NLP)*, dan *hipnosis*. Pendekatan ini menekankan pada komunikasi dengan alam bawah sadar siswa, baik yang dilakukan di dalam maupun di luar kelas. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip dari masing-masing metode tersebut, hypnoteaching menciptakan suatu metode pembelajaran yang holistik dan menyeluruh, yang berfokus pada pengaruh positif terhadap pikiran bawah sadar siswa.

2 Metode *hypnoteaching* menawarkan berbagai cara untuk berkomunikasi dengan alam bawah sadar siswa, termasuk penggunaan sugesti dan imajinasi. Guru yang menggunakan pendekatan ini memanfaatkan teknik-teknik sugesti untuk memperkuat pesan-pesan yang disampaikan dalam pembelajaran. Selain itu, penggunaan imajinasi juga menjadi

bagian penting dalam *hypnoteaching*, dengan mendorong siswa untuk memvisualisasikan dan merespons informasi yang disampaikan dalam pembelajaran. Dengan demikian, *hypnoteaching* menciptakan lingkungan pembelajaran yang memanfaatkan potensi alam bawah sadar siswa secara optimal untuk mencapai hasil pembelajaran yang lebih baik.

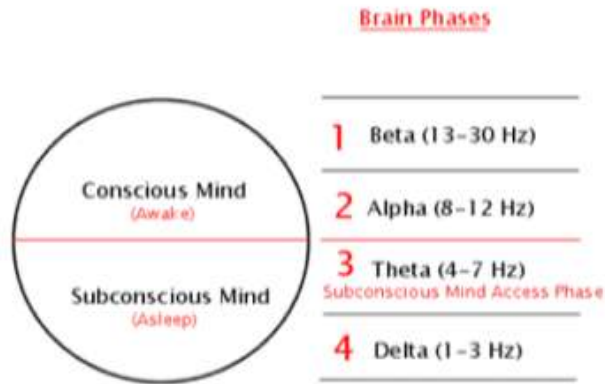
7 *Hypnoteaching* merupakan salah satu metode yang menitik beratkan kepada komunikasi alam bawah sadar yang dapat dilaksanakan baik di dalam ataupun di luar kelas. Dengan kata lain, bahwa seorang guru dapat memperhatikan juga kondisi kejiwaan atau psikis dan aspek sikap (afektif) yang siswa miliki.

7 *Hypnoteaching* memiliki potensi untuk menjadi salah satu terobosan baru yang menjanjikan kemajuan signifikan dalam pendidikan di tanah air kita. Dengan pendekatan yang unik dan holistik, *hypnoteaching* dapat memberikan kontribusi positif dalam memperbaiki sistem pendidikan dan meningkatkan kualitas pembelajaran di Indonesia. Melalui penerapan teknik-teknik sugesti dan imajinasi, *hypnoteaching* dapat membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang memotivasi dan memfasilitasi siswa untuk mencapai potensi belajar mereka secara maksimal.

47 Dengan fokus pada pengembangan aspek-aspek alam bawah sadar siswa, *hypnoteaching* dapat menghasilkan kemajuan yang berarti dalam pendidikan. Metode ini tidak hanya menawarkan cara baru untuk mengajar, tetapi juga membuka pintu untuk eksplorasi yang lebih dalam terhadap potensi belajar siswa. Dengan demikian, *hypnoteaching* memiliki potensi untuk membawa perubahan yang signifikan dalam pendidikan kita, menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih dinamis, responsif, dan efektif bagi semua pihak yang terlibat.

73

1.4 Prinsip Kerja *Hypnoteaching*



Gambar 1.1 Bimba AIUEO.Com

Menurut penelitian akademis, cara kerja otak manusia dapat dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu alam sadar (*consciousness*) dan alam bawah sadar (*sub-consciousness*). Meskipun kita cenderung lebih mengidentifikasi diri kita dengan kesadaran kita yang sadar, data menunjukkan bahwa peran alam sadar dalam proses kognitif hanya sekitar 12%, sedangkan alam bawah sadar memainkan peran yang jauh lebih dominan, mencapai 88%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas dan keputusan yang kita buat sehari-hari sebenarnya dikendalikan oleh alam bawah sadar. Alam bawah sadar bertanggung jawab atas penyimpanan data, pengetahuan, dan pengalaman masa lalu yang membentuk pola pikir dan perilaku kita.

Kesadaran yang kita rasakan sehari-hari hanyalah bagian kecil dari apa yang sebenarnya terjadi dalam pikiran kita. Alam bawah sadar berperan dalam memproses informasi secara terus-menerus, mengambil keputusan, dan mengontrol berbagai aspek kehidupan kita. Pemahaman tentang dominasi alam bawah sadar dalam cara kerja otak memberikan pandangan yang lebih

mendalam tentang pengaruhnya terhadap perilaku dan pola pikir kita sehari-hari. Dengan memahami peran penting alam bawah sadar, kita dapat lebih efektif dalam memanfaatkannya untuk mencapai tujuan-tujuan pribadi dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sebagai contoh, ketika seorang guru mengajarkan bahwa 1 ditambah 1 sama dengan 2, hal itu dianggap sebagai data. Guru menyampaikan informasi ini kepada anak didik, dan anak didik menyimpannya dalam ingatannya. Setiap kali data tersebut diminta kembali, anak didik dapat dengan mudah menjawabnya dengan benar. Konsep " $1+1=2$ " ini disimpan dalam gudang penyimpanan data alam bawah sadar siswa. Dalam konteks ini, proses pengajaran bisa dianggap sebagai proses memasukkan data ke dalam alam bawah sadar siswa, karena informasi tersebut akan disimpan di sana untuk diakses dan digunakan kapan saja diperlukan.

Dalam proses ini, alam bawah sadar bertindak sebagai penyimpanan informasi yang kuat dan efisien. Data atau informasi yang disampaikan oleh guru diserap oleh alam bawah sadar siswa, dan kemudian tersedia untuk diakses kembali saat diperlukan. Konsep matematika dasar seperti " $1+1=2$ " menjadi bagian dari pengetahuan yang disimpan dalam alam bawah sadar siswa, membentuk dasar untuk pemahaman konsep yang lebih kompleks di masa depan. Dengan memahami peran alam bawah sadar dalam menyimpan data dan informasi, guru dapat merancang pengajaran yang lebih efektif dan membantu siswa membangun fondasi pengetahuan yang kokoh.

Dalam *hypnoteaching*, guru bertujuan untuk mengubah gelombang otak anak didik dari frekuensi gelombang otak beta, yang merupakan tingkat kesadaran yang paling aktif, ke dalam tingkat alpha menuju theta, yang merupakan tingkat pikiran alam bawah sadar. Fase *alpha*, yang terjadi setelah penurunan dari beta, merupakan waktu di mana otak berada dalam keadaan

relaksasi dan penuh kreativitas. Dalam fase ini, seseorang menjadi lebih mampu untuk belajar dan menyerap informasi dengan efektif. Fase *alpha* ini berfungsi sebagai jembatan antara kesadaran beta yang aktif dan tingkat *theta* yang lebih dalam dalam alam bawah sadar. Selama fase *alpha*, otak siswa berada dalam kondisi yang optimal untuk menerima pelajaran dan mengintegrasikan pengetahuan baru ke dalam pemahaman mereka.

Sementara itu, fase *theta* dalam hypnoteaching dianggap sangat penting untuk proses autohipnosis. Pada fase ini, terjadi peningkatan produksi *catecholamines*, yang merupakan senyawa kimia yang sangat penting untuk pembelajaran dan pembentukan ingatan. Fase *theta* adalah saat di mana otak berada dalam keadaan sangat tenang dan terfokus, sehingga memungkinkan siswa untuk mencapai tingkat konsentrasi yang tinggi dan mengakses alam bawah sadar mereka dengan lebih efektif. Dengan memanfaatkan fase *theta*, guru dapat membantu siswa memperdalam pemahaman mereka dan memperkuat pembelajaran mereka melalui proses *autohipnosis* yang memungkinkan mereka untuk lebih terlibat dan responsif terhadap materi pelajaran.

Bab 2

Langkah-Langkah Metode Hypnoteaching

2.1 Pengantar

Metode hypnoteaching merupakan suatu pendekatan pengajaran yang menggabungkan prinsip-prinsip hipnosis dengan teknik-teknik pengajaran dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih efektif. Pada dasarnya seorang guru merancang metode ini untuk menarik perhatian siswa melalui pendekatan yang kontemporer, menarik, dan relevan secara sosial budaya. Sehingga tujuan utama metode ini untuk meningkatkan pemahaman, retensi informasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan adanya retensi dan keterlibatan siswa ini diyakini dapat mempengaruhi proses pembelajaran lebih efektif terhadap kondisi psikologis siswa.

Strategi guru dalam penerapan metode ini diantaranya penggunaan multimedia, relevansi kultural, permainan dan aktivitas interaktif, pembelajaran kolaboratif, penggunaan musik, dan pemanfaatan teknologi digital. Adanya penerapan strategi yang digunakan guru dalam pembelajaran ini melibatkan beberapa komponen metode hypnoteaching, yaitu relaksasi, visualisasi, sugestibilitas positif, repetisi dan penguatan, asosiasi emosional, kesadaran diri.

Metode hypnoteaching dapat diterapkan guru melalui lingkungan belajar yang nyaman, yaitu intern (psikis) dan ekstern (fisik), karena kondisi nyaman dalam pembelajaran memberikan dampak positif terhadap siswa, seperti senang, menarik perhatian, termotivasi, dan sebagainya.

2.2 Komponen-Komponen Hypnoteaching

Komponen hypnoteaching melibatkan berbagai elemen yang dirancang untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang menarik, relevan, dan berorientasi pada siswa. Beberapa komponen untuk menumbuhkan kemampuan hypnoteaching (Sunanih, 2018), yaitu:

1. Mengucapkan lafal atau kata-kata dengan fasih
2. Menggunakan intonasi bervariasi dalam pengucapan
3. Menghindari penggunaan Bahasa dan kata-kata jeda
4. Menyampaikan ide dalam pikiran yang terlintas.
5. Membiasakan menatap obyek/seseorang yang diajak berbicara
6. Menggerakkan anggota badan secara luwes (dinamis)
7. Menggunakan media yang dianggap efektif dan efisien
8. Menggunakan kata-kata atau ucapan yang memotivasi
9. Menyampaikan akata-kata/pesan dari lubuk hati dan sepuh hati

Komponen yang diuraikan mengindikasikan bahwa penggunaan bahasa yang baik untuk didengar telinga (Rianto and Surachmat, 2020), guru juga harus menahan emosi, tidak mudah marah, menghargai potensi dan kemampuan siswa (Salami, 2017). Alat peraga (bagi yang kinestetik) merupakan

salah satu unsur penerapan hipnosis menggunakan pendekatan melalui gerakan seperti menggerakkan anggota badan (tangan, kaki, mimik dan suara) dalam pembelajaran, bertujuan agar dapat mengekspresikan diri secara maksimal dan optimal (Masdudi, 2018). Selain itu, guru juga dapat melakukan motivasi melalui nasehat dan bimbingan dengan memberikan contoh berbagai cerita atau kisah kehidupan nyata (Rahmaniah and Rohman, 2020). Hal ini dapat menjalin hubungan dan kesan baik agar dapat menguasai hati siswa.

2.3 Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Hypnoteaching

Hypnoteaching pada dasarnya dilakukan melalui proses hypnosis, agar memberikan sugesti positif dengan bahasa (*persuasive and communicative*) (Rahma and Neviyarni, 2021). Seseorang yang terhipnotis akan berada pada kondisi yang tenang dan nyaman (Hasbullah and Yuni Rahmawati, 2015). Dalam bidang pendidikan, hypnotherapy dapat diterapkan untuk meningkatkan optimalisasi pembelajaran, seperti daya ingat, fokus, dan tercapainya pembelajaran yang optimal (Bali and Masulah, 2019; Ja'faruddin *et al.*, 2020).

Sebelum berbicara prinsip-prinsip Hypnoteaching, perlu mengetahui pikiran manusia. (Gregory, 1998; Pfliging, 2023). Menyatakan bahwa pikiran manusia terdiri dari pikiran sadar (*conscious mind*), setengah sadar (*critical factor*), dan pikiran bawah sadar yang saling bekerja secara simultan dan saling mempengaruhi. Pada pikiran sadar, seseorang cenderung berbuat yang realistis dan dapat diukur dengan akal pikiran, hal ini dikarenakan seseorang mengetahui apa yang sedang dirasakan dan dikerjakannya (Campbell, 2022). Pikiran sadar (*conscious mind*) memiliki fungsi menganalisis dan membandingkan segala informasi yang masuk dengan data yang telah tersimpan dalam memori. Sehingga dapat memutuskan untuk menyimpan atau membuang informasi baru yang diperoleh. Oleh karena itu, hal ini dapat mempengaruhi sikap,

perilaku, kepribadian/kebiasaan, serta pola pikir seseorang (Asada, 2019; Cribbs, Huang and Piatek-Jimenez, 2021).

Gelombang otak manusia yang terdiri dari gelombang Beta, alpha, theta, dan delta (Rahmad and Zarlis, 2022; Takagi, 2023).

1. Gelombang Beta

Frekuensi gelombang beta berada pada kisaran 30-40 Hz. Dalam frekuensi ini, seseorang berada pada kondisi aktif terjaga, sadar penuh dan didominasi oleh logika (Vicente *et al.*, 2022). Kondisi ini biasanya dalam keadaan normal/terjaga (tidak tidur), sedang bekerja, berkonsentrasi, berbicara, berpikir dan sebagainya (Mustafa *et al.*, 2015; Olszewska-Guizzo *et al.*, 2022). Kerja otak cenderung memiliki rasa cemas, khawatir, stres, dan marah. Gelombang ini didominasi oleh logika dan otak kiri (Clayton, Genin and Bayly, 2012; Mustafa *et al.*, 2015).

2. Gelombang Alpha

Frekuensi gelombang alpha berada pada kisaran 8-13,9 Hz. Dalam kondisi alpha, kita berada dalam kondisi rileks tetapi waspada, rileks, nyaman, dan Ikhlas (Lozano-Soldevilla and VanRullen, 2019), seperti sedang membaca, menulis, melihat dan memikirkan jalan keluar atas sebuah permasalahan dan sebagainya (Azhari *et al.*, 2019). Kondisi ini merupakan pintu masuk otak bawah sadar yang menyebabkan rasa nyaman, tenang, dan Bahagia (Lozano-Soldevilla and VanRullen, 2019).

3. Gelombang Theta

Frekuensi gelombang theta berada pada kisaran 4-7,9 Hz. Kondisi ini berada dalam keadaan yang sangat rileks, sangat khusyuk, keheningan yang mendalam, dan "mampu mendengar" nurani bawah sadar yang menyebabkan ide-ide kreatif bermunculan (Khan *et al.*,

2021; Mohan, Zhang and Jacobs, 2022). Keadaan seperti ini biasanya dialami oleh para ulama, biksu, dan lainnya ketika melantunkan doa-doa di keheningan malam.

4. Gelombang Delta

Frekuensi gelombang delta ini kisaran pada 0.1-3,9 Hz. Kondisi ini dialami ketika memasuki dunia tidur tanpa mimpi atau tertidur pulas (Bortolotti, 2012; Coelho, 2021).

Proses terjadinya pada keadaan gelombang theta ini dapat dilakukan sendiri/bantuan orang lain (orang yang menghipnotis) dengan langkah –langkah tertentu (Sibi, 2020; Heriyanti, 2021). Sedangkan gelombang alfa merupakan jembatan menuju alam bawah sadar (Mustafa *et al.*, 2015). Oleh karena itu, metode hipnotis harus dilakukan menggunakan bahasa yang lembut/halus dan mengena terhadap yang dipikirkan subjek (Roswendi, Khoiri and Sunarsi, 2020; Rahma and Neviyarni, 2021).

Beberapa prinsip gelombang alfa (jembatan menuju alam bawah sadar) dalam mengaplikasikan hypnoteaching (Hardt, 2012; Hohaia *et al.*, 2022), yaitu

1. Persetujuan/Perjanjian

Ketika seseorang / guru datang ke dalam kelas, haruslah menjadi pribadi yang menarik dan diminati siswa (Roswendi, Khoiri and Sunarsi, 2020). Sehingga diperlukan ikatan batin antara guru dengan siswa.

2. Fokus

Prinsip ini bertujuan untuk membawa siswa kedalam kondisi hipnotis guru dalam membimbing siswa berkonsentrasi. Karena kemampuan konsentrasi setiap orang berbeda-beda, maka siswa harus dibawa ke dalam *light hypnosis* agar terfokus pada satu sisi saja. Kondisi *light hypnosis* ini, siswa akan terbawa dari gelombang otak betha

menjadi alpha (Ja'faruddin *et al.*, 2020). Sebagai seorang guru harus dapat memfokuskan perhatian siswa saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

3. Relaksasi

Sebelum melakukan relaksasi, sebaiknya mencari tempat yang dirasa nyaman, tenang dan santai untuk merelaksasi diri sendiri. Berikut beberapa Langkah yang diperlukan, yaitu

- a) Relaksasi pada tubuh dan/atau pikiran
 - Mengistirahatkan tubuh di tempat yang baik (tenang, nyaman, santai/rileks).
 - Melonggarkan anggota tubuh (otot-otot yang menegang)
 - Mengendorkan otot-otot yang regang (ujung kepala hingga ujung kaki).
 - Menghentikan semua aktivitas gerakan tubuh dan merasakan/membayangkan sesuatu yang santai
 - Melepaskan/melupakan segala hal yang memancing emosi dalam diri
 - Dan seterusnya
- b) Memfokuskan terhadap diri sendiri
 - Memejamkan mata untuk fokus terhadap sesuatu yang dipikirkan
 - Berpikiran bahwa bahwa memejamkan mata dapat menenangkan pikiran.
 - Menghilangkan semua beban dan emosi yang ada dalam pikiran

- Melakukan konsentrasi diri (pikiran dan tubuh) untuk merasakan rasa nyaman

c) Napas

- Menarik dalam-dalam nafas
- Merasakan dan menghayati setiap tarikan napas bahwa dapat membawa kedamaian/ketenangan
- Menghembuskan napas dengan pelan-pelan
- dan seterusnya

d) Doa

Berdoa dapat dilakukan, jika dalam kondisi pikiran yang damai, karena merupakan sebuah komunikasi antara kita (manusia) dengan tuhan YME. Sehingga perlu dengan afirmasi dan visualisasi.

- Afirmasi: kesungguhan dalam berdoa dan memohon perubahan pada Yang Maha Kuasa. Selain itu, kegiatan ini menyarankan untuk membangun komitmen yang sungguh-sungguh dalam memohon kepada Yang Maha Kuasa.
- Visualisasi: membayangkan sesuatu yang diinginkan kita melalui doa kepada tuhan YME.

Konsep metode hypnoteaching pada dasarnya menggunakan prinsip hipnotis ke dalam proses belajar mengajar dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik (Astoria, Rohmah and Renhoran, 2017) dan berdampak agar menjadikan pembelajaran lebih efektif secara intern (psikis) dan ekstern (fisik) (Jaya, 2010; Salami, 2017).

Beberapa prinsip dalam pelaksanaan hypnoteaching (Adelita, Rinaldi and Putra, 2021; Rahma and Neviyarni, 2021), yaitu:

1. Relevansi Materi

Seorang guru harus dapat memastikan materi pembelajaran yang relevan dengan kehidupan dan budaya siswa sehari-hari agar memberikan nilai positif terhadap keterlibatan dan pemahamannya.

2. Keterlibatan Aktif

Guru dapat memberikan motivasi dan mendorong keterlibatan dan partisipasi aktif siswa melalui diskusi, kolaborasi, dan aktivitas pembelajaran yang menantang.

3. Kreativitas

Guru dapat menggunakan berbagai pendekatan kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran agar lebih menarik dan bermakna bagi siswa, seperti penggunaan multimedia, permainan, atau aktivitas kreatif lainnya.

4. Adaptasi dan Fleksibilitas

Guru dapat menyesuaikan pendekatan pembelajaran yang fleksibel sesuai kebutuhan, minat, dan gaya belajar siswa yang beragam.

5. Penggunaan Teknologi

Guru dapat memanfaatkan berbagai teknologi modern dalam meningkatkan aksesibilitas, interaktivitas, dan pembelajaran kekinian agar meningkatkan pengalaman pembelajaran siswa.

6. Kolaborasi dengan Siswa

Guru dapat memberikan motivasi dan wawasan akan pentingnya kerja sama dengan berbagai pihak (guru, teman sejawat, orang tua/wali) untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung.

7. Pembelajaran Berbasis Masalah

Guru dapat menggunakan contoh permasalahan dunia nyata sebagai titik awal untuk pembelajaran, agar dapat mendorong siswa untuk meningkatkan pemahaman dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah.

8. Pembelajaran Diferensiasi

Guru dapat menyesuaikan dan menyediakan pendekatan pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan dan gaya belajar siswa yang beragam.

9. Refleksi dan Umpan Balik

Guru dapat memberikan waktu dan ruang untuk merenungkan pembelajaran yang siswa alami dan memberikan umpan balik yang konstruktif dalam memperbaiki pemahaman dan keterampilan siswa. (Sunanih, 2018)

10. Pengembangan Keterampilan Hidup

Guru dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang relevan di masa depan, seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, dan kolaborasi.

2.4 Langkah-langkah Metode Hypnoteaching

Konsep dalam metode hypnoteaching ini didasarkan proses hipnosis agar dapat memberikan kondisi siswa yang tenang dan menyenangkan melalui bahasa persuasif dan komunikatif. Beberapa cara/langkah metode hypnoteaching (Ja'faruddin *et al.*, 2020; Rahma and Neviyarni, 2021), yaitu

1. Proses Afirmasi

Afirmasi adalah rangkaian kata singkat, padat, namun mengandung makna perubahan sangat dahsyat (Mastoah, 2017), seperti Allahu akbar, aku pasti bisa, aku anak pintar dll

2. Pengulangan atau Repetisi

Bila kita sering mendapatkan kalimat-kalimat negatif, seperti kata larangan, jangan, tidak boleh, pemalas, bodoh, tolol dll. Maka ungkapan itu akan masuk ke alam bawah sadar. Alangkah baiknya memberikan kalimat-kalimat positif yang didengarkan anak (Masdudi, 2018).

3. Emosi

Emosi merupakan intensitas kemauan yang terbentuk berdasarkan ucapan/kata-kata/kalimat dengan sepenuh hati. Apabila kita meyakini sebuah ucapan/kata-kata/kalimat untuk perubahan terhadap diri sesuai dengan keyakinan dan persepsi dalam pikiran kita (Rahmaniah and Rohman, 2020).

4. Kondisi Alpha

Kondisi alpha merupakan proses komunikasi verbal melalui gelombang suara penghipnotis dalam menyelaraskan gelombang otak yang dihipnotis (Haarmann *et al.*, 2012; Hohaia *et al.*, 2022). Sehingga dibawah alam sadarnya, seseorang akan terbiasa.

5. Menggunakan pengaruh Figur

Figur/bentuk fisik dapat mempengaruhi proses hypnosis melalui orang yang punya pengaruh atau disegani (Azhari *et al.*, 2019).

Langkah-langkah pembelajaran hypnoteaching (Asteria, Rohmah and Renhoran, 2017; Islamy and Istiani, 2019), diataranya sebagai berikut:

1. Identifikasi Tujuan Pembelajaran

Tentukan tujuan yang jelas untuk pembelajaran, baik yang terkait dengan pengetahuan, keterampilan, maupun sikap yang ingin dicapai oleh siswa.

2. Kenali Siswa

Memahami kebutuhan, minat, dan gaya belajar siswa adalah kunci untuk menyusun pembelajaran yang relevan dan menarik bagi mereka.

3. Pilih Materi Pembelajaran yang Relevan

Pilih materi pembelajaran yang terkait dengan kehidupan sehari-hari siswa atau isu-isu yang relevan dengan budaya mereka.

4. Rancang Aktivitas Pembelajaran Kreatif

Gunakan kreativitas dalam merancang aktivitas pembelajaran yang melibatkan penggunaan multimedia, permainan, simulasi, atau proyek-proyek yang menarik.

5. Gunakan Teknologi dengan Bijak

Manfaatkan teknologi modern, seperti aplikasi pembelajaran atau platform online, untuk meningkatkan interaktivitas dan aksesibilitas pembelajaran.

6. Fasilitasi Diskusi dan Kolaborasi

Dorong diskusi yang aktif dan kolaborasi antara siswa untuk membangun pemahaman bersama dan memecahkan masalah.

7. Umpan Balik Konstruktif

Memberikan umpan balik yang sesuai dan konstruktif dapat membantu siswa memperbaiki pemahaman, keterampilan/kemampuannya.

8. Evaluasi Pembelajaran

Lakukan evaluasi formatif secara berkala untuk memantau kemajuan siswa dan menyesuaikan strategi pembelajaran sesuai kebutuhan.

9. Refleksi

Berikan waktu dan ruang bagi siswa untuk merenungkan pembelajaran mereka sendiri dan memberikan umpan balik kepada Anda sebagai guru.

10. Perbaiki dan Tingkatkan

Evaluasi dan perbaiki terus-menerus strategi pembelajaran Anda berdasarkan pengalaman, umpan balik siswa, dan perkembangan terkini dalam pendidikan.

Prinsip penerapan metode hypnoteaching guru kepada siswa dalam pembelajaran di kelas (Masdudi, 2018), meliputi

1. Niat dan Motivasi

Kesuksesan bergantung pada niatnya, niat yang besar dan tekad yang kuat akan menumbuhkan motivasi dan komitmen yang tinggi pada bidang yang ditekuni (Ja'faruddin *et al.*, 2020). Sebagaimana seorang guru yang mempunyai motivasi dan komitmen yang kuat terhadap profesinya, pasti akan selalu berusaha untuk menjadi guru yang terbaik.

2. Pacing

Pacing merupakan penyamaan posisi, gerak tubuh, bahasa, gelombang otak terhadap orang lain (Hasbullah and Yuni

4 Rahmawati, 2015). Prinsip dalam langkah ini adalah manusia cenderung atau lebih suka berkumpul, berinteraksi dengan manusia cenderung atau lebih suka berkumpul, berinteraksi dengan manusia yang mempunyai banyak kesamaan dengannya. Dengan demikian secara alami dan naluriah, setiap orang pasti akan merasa nyaman dan senang berkumpul dengan orang yang mempunyai kesamaan dengannya. Melalui rasa nyaman yang bersumber dari kesamaan gelombang otak tersebut, setiap pesan yang disampaikan dari satu orang pada orang lain akan bisa diterima dan dipahami dengan baik. Langkah melakukan pancing pada siswa (Rahma and Neviyarni, 2021), yaitu:

- (a) Menyamakan kedudukan siswa terhadap siswa lain
- (b) Menggunakan bahasa/kata-kata yang mudah dipahami siswa
- (c) Melakukan gerakan/mimik yang sesuai
- (d) Menggunakan tema pelajaran dengan peristiwa yang ter-update

3. Leading

3 Leading merupakan sesuatu kondisi untuk memimpin/mengarahkan setelah melakukan pancing kepada siswa pada suasana pembelajaran yang nyaman. Sehingga yang diucapkan/ditugaskan guru akan dilakukan siswa dengan suka rela dan senang hati.

4. Kata-kata positif

1 Penggunaan kata-kata/kalimat positif yang sesuai pikiran bawah sadar seseorang akan mudah diterima. Oleh karena itu, penggunaan kata-kata/kalimat positif secara langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi kondisi psikis siswa, seperti merasa lebih percaya diri dalam

menerima materi yang diberikan (Lestari and Syarif, 2020; Olszewska-Guizzo *et al.*, 2022). Apabila kita dalam menenangkan kelas, kata-kata/kalimat yang digunakan adalah “jangan ramai”. Pengaplikasian metode hypnoteaching sebaiknya menggunakan “mohon tenang”, dan sebagainya.

7 5. Memberikan Pujian

Pujian merupakan salah satu cara membentuk konsep diri seseorang (Rianto and Surachmat, 2020). Sedangkan *punishment* dianggap sebagai suatu hukuman/peringatan ketika siswa melakukan tindakan yang kurang baik.

6. Modeling

18 Prinsip ini merupakan proses pemberian teladan/ccontoh melalui ucapan dan perilaku/tindakan yang konsisten (Ja'faruddin *et al.*, 2020).

7. Penguasaan Materi Pembelajaran

Penguasaan ini dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan siswa. Ketika proses pembelajaran, seperti penyampaian materi (kontekstual), pembelajaran (kolaboratif), umpan balik, motivasi (sugesti positif).

2.5 Penutup

2 Penerapan metode hypnoteaching menekankan pada komunikasi alam bawah sadar (*conscious mind*) melalui cara afirmasi, sugesti, dan imajinasi. Afirmasi dan/atau sugesti memiliki kekuatan mengantarkan seseorang pada apa yang dipikirkan. Imajinasi sebagai kondisi untuk membayangkan sesuatu yang kemudian melakukan yang dipikirkan siswa.

2 Metode hypnoteaching sebagai perpaduan konsep pembelajaran dan ilmu hipnosis. Pelaksanaan hypnoteaching pada Anak Usia Dini diarahkan sesuatu/kesan-kesan yang

positif. Selain itu, penampilan/kepercayaan diri/empati/simpati juga dapat mempengaruhi dan memiliki daya tarik tersendiri.

Bab 3

Fungsi Metode *Hypnoteaching*

3.1 Pengantar

Kegiatan yang paling utama dalam proses pendidikan di sekolah adalah kegiatan pembelajaran. Keberhasilan pendidikan dengan ditandai dengan tercapainya tujuan, bergantung pada proses pembelajaran (HM, 2019). Perkembangan metode dan strategi pembelajaran semakin menambah ragam metode pembelajaran yang dapat dijadikan pegangan dan rujukan bagi guru untuk merencanakan proses pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya. Bertambahnya ragam metode pembelajaran ini, memperkuat pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada yang paling unggul antara satu metode dengan metode yang lainnya, satu metode akan lebih baik jika didukung oleh metode yang lain (Hakim dan Hariawan, 2017).

8 Metode didefinisikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang telah disusun agar terwujud pencapaian tujuan yang optimal (Sanjaya, 2011). Menurut Djamarah dan Zain (2006), metode berperan sebagai strategi pengajaran, motivasi ekstrinsik, dan media untuk mencapai tujuan. Sedangkan pembelajaran dimaknai sebagai suatu proses komunikasi antara guru (mengajar) dan peserta didik (belajar) (Sagala, 2005). Jadi, metode pembelajaran

merupakan cara yang digunakan oleh guru dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan peserta didik untuk mengimplementasikan rencana pembelajaran yang telah disusunnya agar peserta didik mampu mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

Menurut Hamiyah dan Jauhar (2014), metode pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu cara yang digunakan oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran kepada peserta didik di dalam kelas, secara individu maupun kelompok sehingga peserta didik dapat memahami dan menyerap materi pelajaran dengan baik. Namun, lebih dari itu, metode pembelajaran bukan hanya sebagai cara dalam menyampaikan materi saja, tetapi metode pembelajaran berfungsi membantu guru atau guru dalam mengelola pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran secara tepat.

Guru memegang peranan sentral dalam pembelajaran di kelas, guru merupakan ini dari Guru, setiap perilaku guru, baik dalam hal ucapan atau perbuatan merupakan pusat perhatian peserta didik (Hakim dan Hariawan, 2017). Guru berperan sebagai motivator, komunikator, dan fasilitator dalam mengelola proses pembelajaran sehingga tercipta pembelajaran yang efektif (HM, 2019). Kegiatan pembelajaran harus dilaksanakan secara terencana dan sistematis agar terjadi peningkatan kualitas proses dan hasil belajar peserta didik. Peran guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas sangat menentukan keberhasilan sekolah dalam mengimplementasikan dan mencapai tujuan kurikulum (HM, 2019).

Salah satu ciri keberhasilan proses pembelajaran di kelas dapat dilihat dari antusiasme peserta didik. Menurut Hakim dan Hariawan (2017), berhasil atau tidaknya guru dalam mengelola kegiatan pembelajaran, pada umumnya ditentukan oleh cara guru dalam menyampaikan materi pelajaran. Apabila masalah

tersebut bersumber dari guru, maka sebaiknya guru mengubah cara mengajarnya.

79
32
17
17
Peraturan pemerintah Nomor 57 (2021) tentang Standar Nasional Pendidikan dinyatakan bahwa pelaksanaan proses pembelajaran berada dalam suasana belajar yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi, memfasilitasi prakarsa, kreativitas, kemandirian, minat, perkembangan fisik, dan psikologis peserta didik. Sejalan dengan prinsip-prinsip proses pembelajaran dalam peraturan pemerintah nomor 57 tahun 2021 tersebut, Sanjaya (2011) menguraikan prinsip-prinsip tersebut sebagai berikut:

1. Interaktif, proses pembelajaran menjadi sebuah proses menciptakan interaksi antar individu yang terlibat dalam proses pembelajaran, baik guru maupun peserta didik, juga interaksi individu tersebut dengan lingkungan dan media pembelajaran.
- 17
2. Inspiratif, proses pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba dan melakukan sesuatu, guru memfasilitasi peserta didik untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan inspirasinya sendiri, sehingga materi atau pemecahan masalah yang disampaikan guru tidak bersifat mutlak tapi menjadi bahan praktik dan dapat diuji oleh peserta didik.
- 3
3
3
3
3. Menyenangkan, proses pembelajaran merupakan proses yang menyenangkan, guru menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan terbebas dari rasa takut dan menegangkan bagi peserta didik. Suasana pembelajaran seperti ini dapat memaksimalkan perkembangan seluruh potensi dari peserta didik.
- 3
4. Menantang, proses pembelajaran merupakan proses yang menantang, artinya guru berupaya mengembangkan kemampuan berpikir peserta didik secara maksimal.

5. Memotivasi, guru diharapkan mampu membangkitkan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran. Cara guru membangkitkan motivasi peserta didik dapat dilakukan dengan menunjukkan kepada peserta didik bahwa materi pelajaran yang disampaikan penting bagi kehidupan peserta didik.

Pembelajaran yang efektif memberikan kemudahan bagi peserta didik, terasa menyenangkan, dan mendorong peserta didik mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Uno dan Mohamad (2022), indikator proses pembelajaran yang efektif yaitu: (1) pengelolaan materi yang baik; (2) komunikasi yang efektif antara guru dan peserta didik; (3) antusiasme dan penguasaan materi dari peserta didik; (4) guru bersikap positif terhadap peserta didik; (5) guru memberikan nilai secara adil; (6) fleksibilitas guru dalam memilih pendekatan dalam pembelajaran; dan (7) hasil belajar peserta didik yang baik.

Metode *hypnoteaching* merupakan metode yang efektif untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran di sekolah. *Hypnoteaching* dalam pembahasan pada bagian ini dapat dimaknai sebagai suatu metode pembelajaran yang di dalamnya terdapat proses sugesti kepada peserta didik. Hipnosis merupakan fenomena seperti tidur, tetapi bukan tidur. Fenomena mirip tidur dalam konteks ini, diartikan sebagai kondisi menidurkan sesaat aktivitas pikiran sadar peserta didik, kemudian mengaktifkan pikiran bawah sadarnya (Noer, 2010).

Hypno atau hipnosis artinya keadaan ketika individu berada pada kondisi trans (*trance*), mudah menerima sugesti. *Teaching* berasal dari kata *teach* yang artinya mengajar. *Hypnoteaching* berarti cara mengajar atau pembelajaran yang menggunakan unsur *hipnosis*, yaitu ketika peserta didik mudah menerima sugesti. *Hypnoteaching* berbeda dengan *hypnotherapy*, pada *hypnoteaching*, peserta didik berada dalam keadaan sadar seutuhnya dengan mata terbuka. Penggunaan metode

hypnoteaching dalam pembelajaran dapat merelaksasi pikiran peserta didik, agar pikiran siswa fokus dan tidak terpecah, sehingga materi yang disampaikan guru dapat dipahami dengan baik. Karena salah satu faktor yang menghambat masuknya pengetahuan dalam proses pembelajaran adalah kondisi pikiran peserta didik yang tidak fokus (Hakim dan Hariawan, 2017).

55 Hipnosis yang diterapkan dalam pembelajaran ini bertujuan agar proses pembelajaran lebih efektif, menyenangkan, dan menarik perhatian penuh dari peserta didik (Yustisia, 2012). Menurut Mahardika (2015), hipnosis merupakan seni berkomunikasi agar dapat menerobos faktor kritis, hal ini memudahkan orang untuk memasukkan informasi baru ke dalam pikiran bawah sadar seseorang. Pada proses pembelajaran, hipnosis dimaksudkan untuk menciptakan fokus yang baik pada diri peserta didik dan membuat proses pembelajaran yang lebih menyenangkan, hal ini dilakukan dengan memanfaatkan cara kerja pikiran, gelombang otak, dan faktor kritis secara alamiah dan ilmiah melalui interaksi antara guru dan peserta didik.

75 Hipnosis memudahkan guru untuk menembus filter bawah sadar peserta didik sehingga guru dapat menyampaikan sugesti-sugesti positif pada peserta didik (Lucy, Si dan Ht, 2012). Hipnosis merupakan seni atau teknik berkomunikasi yang sangat sugestif dan persuasif untuk membuat lawan bicara dapat dengan mudah memahami apa yang disampaikan atau apa yang menjadi tujuan kita (HM, 2019). Dalam hipnosis, individu berada dalam keadaan relaks, fokus, dan konsentrasi. Ciri khas dari kondisi ini adalah lebih aktifnya sensor-sensor pancaindra (Anwar, 2014).

Maka dari itu, di dalam metode pembelajaran ini, akan tercipta hubungan emosional antara guru dengan peserta didik, melalui sikap simpatik dan empatik dari guru yang membuat peserta didik merasa nyaman mengikuti kegiatan pembelajaran.

48 Kenyamanan inilah yang membuat siswa lebih mudah menguasai materi (Umar, 2016). Guru membuat peserta didiknya berada pada gelombang pikiran *alpha*. Pada intinya, guru harus mampu membuat peserta didik relaks, hening, dan nyaman, sehingga materi pelajaran atau nasihat yang disampaikan guru dapat dengan mudah diterima oleh peserta didik (Hakim dan Hariawan, 2017).

Metode *hypnoteaching* menuntut guru menjadi memiliki daya tarik bagi peserta didiknya, sehingga terjadi hukum tarik menarik. Apabila guru mengharapkan situasi tenang di kelas ketika pembelajaran, maka guru terlebih dahulu harus bersikap tenang. Apabila guru mengharapkan peserta didiknya senang membaca, maka guru terlebih dahulu harus senang membaca. Apabila guru berharap peserta didiknya rajin belajar, maka guru pun harus rajin belajar (Noer, 2010).

Hal yang utama dari metode *hypnoteaching* adalah kemampuan guru membuat kondisi lingkungan yang nyaman secara fisik dan psikis saat pembelajaran. Karena proses pembelajaran yang menyenangkan akan tercipta dari kondisi nyaman yang dirasakan oleh peserta didik. Ketika proses pembelajaran terasa nyaman, maka peserta didik akan dengan mudah menyerap materi yang disajikan oleh gurunya. Menurut Gunawan (2010), kondisi nyaman ini tercipta karena guru menggunakan komunikasi yang membawa peserta didik menuju kepada kondisi alam bawah sadarnya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa terdapat beberapa fungsi dari metode *hypnoteaching* ini, yaitu: (1) menyugesti peserta didik; (2) memotivasi peserta didik; dan (3) menghilangkan mental blok peserta didik.

3.2 Menyugesti Peserta Didik

Manusia diciptakan Tuhan disertai dengan kemampuan untuk berpikir, kemampuan berpikir ini merupakan anugerah dari Tuhan manusia, sehingga manusia memiliki pengetahuan dan wawasan, manusia mampu membangun budaya dan peradaban yang terus berkembang seiring dengan perkembangan pemikiran manusia. Salah satu organ tubuh manusia yang berkaitan dengan kemampuan berpikir manusia ini adalah otak.

Menurut Wandu Y.A. (2011), berdasarkan mekanisme kerjanya, maka otak terbagi dua bagian, yaitu: otak kiri yang berkaitan dengan pikiran sadar (bekerja secara sadar), dan otak kanan berkaitan dengan pikiran bawah sadar (bekerja tanpa disadari). Pikiran sadar (*conscious*) hanya berkontribusi sebanyak 12% terhadap kesuksesan manusia, sedangkan pikiran bawah sadar (*subconscious*), berperan 88% terhadap kesuksesan manusia. Maka dari itu, sebagian besar aktivitas manusia sehari-hari diatur oleh *subconscious* (alam bawah sadar) termasuk di dalamnya penyimpanan informasi dan pengetahuan yang telah diperoleh manusia dalam kehidupannya.

Metode *hypnoteaching* merupakan metode dalam proses pembelajaran melalui sugesti positif kepada peserta didik. Sebagaimana dijelaskan oleh Noer (2010), bahwa aplikasi metode *hypnoteaching* dalam kegiatan pembelajaran terdapat proses pemberian sugesti kepada peserta didik. Di dalam metode ini, peran pikiran bawah sadar lebih dominan bekerja dengan frekuensi gelombang *alpha* dan *theta* yang memiliki ciri-ciri tenang, nyaman, relaksasi, puas, dan segar. Berbeda dengan proses pembelajaran yang lebih banyak menggunakan pikiran sadar dengan gelombang beta yang memiliki ciri-ciri aktif, cemas, dan stres.

Menurut Umar (2016), metode *hypnoteaching* menitikberatkan pada guru untuk menguasai hati peserta didik, peserta didik merasakan bahwa guru adalah pelindung bagi mereka, peserta didik menganggap guru sebagai orang yang tepat dalam membantu mereka menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi.

5
3
3
3
3
3
3
3
Pikiran bawah sadar peserta yang sering menerima kata-kata negatif seperti misalnya malas, bodoh, nakal, selalu salah, tidak bisa melakukan apa-apa, dan kata-kata negatif lainnya. Secara tidak disadari, kata-kata tersebut berpengaruh dan terbawa sampai dewasa. Kondisi berdampak pada perilaku anak yang kurang percaya diri atau kurang memiliki inisiatif, karena anak tersebut takut melakukan kesalahan. Sikap dan perilaku seperti inilah yang dapat menghambat seseorang untuk mencapai kesuksesan. Hipnosis berfungsi menyugesti peserta didik, memasukkan kata-kata positif ke dalam pikiran bawah sadarnya, untuk menghilangkan dampak dari kata-kata negatif yang sebelumnya sering diterima oleh pikiran bawah sadar mereka. Cara ini efektif, karena informasi yang masuk ke dalam pikiran bawah sadar melalui sugesti akan diterima sebagai suatu hal yang benar (HM, 2019).

3
3
3
3
Hypnoteaching adalah upaya menghipnosis atau menyugesti peserta didik agar mengalami peningkatan prestasi dan lebih baik. *Hypnoteaching* merupakan seni berkomunikasi yang mampu menyugesti peserta didik menjadi lebih cerdas (Hajar, 2012). Metode ini menekankan pada komunikasi alam bawah sadar yang dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti sugesti dan imajinasi. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didiknya untuk berekspresi dan berimajinasi (Anwar, 2014).

Pada metode pembelajaran *hypnoteaching*, guru menjelaskan materi dengan teknik komunikasi persuasif dan sugestif untuk memberikan kemudahan kepada peserta didik

dalam menyerap materi pelajaran. Ketika berkomunikasi dengan peserta didik, guru sebaiknya berhati-hati dalam berkata, karena pikiran bawah sadar dapat dengan mudah menyerap hal-hal atau ungkapan-ungkapan negatif yang dapat berdampak buruk terhadap peserta didik.

Hipnosis adalah salah satu teknik komunikasi, bahasa memegang peran penting dalam prosesnya. Hal yang perlu dipahami ketika menyugesti peserta didik adalah guru menggunakan kalimat-kalimat yang positif (Lucy, Si dan Ht, 2012). Maka dari itu, bahasa yang digunakan dalam hipnosis harus jelas, singkat, pasti, dan mudah dimengerti, tidak menggunakan kata “mungkin”, “andaikan”, “andai saja”, dan sebagainya. Bahasa yang digunakan sesuai dengan perkembangan anak dan tingkat intelektualitasnya.

Guru sebaiknya terbiasa mengungkapkan kata-kata positif. Kebiasaan ini bisa dilatih dengan mempraktikkannya setiap hari. Ungkapan-ungkapan yang negatif sebaiknya dihilangkan dari pikirannya (Lucy, Si dan Ht, 2012). Kata-kata positif diungkapkan secara berulang, tidak menggunakan kata-kata negatif, kata yang sifatnya memaksa seperti “harus”, tidak menggunakan kata “tidak”, “jangan”, dan “bukan”. Penerapan metode *hypnoteaching* ini, dipraktikkan dengan menggunakan kata atau kalimat yang terkesan memberikan kemudahan, bukan menyulitkan atau memberatkan peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran.

3.3 Menghilangkan Mental Blok Peserta Didik

Mental blok merupakan hambatan psikologis yang sering kali menghambat atau menghalangi individu untuk belajar keterampilan tertentu atau melakukan sesuatu. Hambatan ini muncul dari keyakinan dari dalam diri individu secara mendalam. Menurut Gunawan (2013), mental blok adalah suatu kondisi tidak yakin dalam diri seseorang. Mental blok menjadi penyebab dari rendahnya pencapaian hidup seseorang. Mental

blok menjadi penghambat utama yang menghalangi seseorang untuk mencapai masa depan yang diharapkannya. Selama mental blok yang ada dalam diri seseorang tidak diatasi atau tidak dihilangkan, maka seseorang akan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Apabila seorang anak merasa dirinya tidak pandai dalam pelajaran tertentu, maka bukan tidak mungkin akan berpengaruh pada dirinya, sehingga kesulitan memahami atau mengingat informasi tentang pelajaran tersebut, karena anak merasa tidak yakin akan kemampuannya. Apabila peserta didik sudah terlebih dahulu mengalami mental blok, maka dapat diprediksi bahwa dia akan semakin kesulitan dan semakin tidak ingin belajar. Sejelasa apa pun guru menyampaikan materi, tidak akan dipahami oleh peserta didik tersebut.

Mental blok ini tidak hanya berdampak pada kegiatan pembelajaran saja, tetapi mental blok dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Mental blok ini muncul sebagai akibat dari pola pikir yang salah dan tidak sehat. Pola pikir yang salah dan tidak sehat ini dapat berkembang sejak usia dini dalam kehidupan manusia sehingga membentuk fondasi bagi kepribadian, kepercayaan diri, dan kemampuan belajar. Semakin berkembang hambatan-hambatan ini, maka semakin sulit untuk menghancurkan atau menghilangkannya.

Metode *hypnoteaching* telah terbukti dapat menjadi salah satu cara untuk menghilangkan mental blok peserta didik pada awal pembelajaran dan memudahkan guru ketika menghadapi peserta didik yang memiliki masalah dalam belajar (Syahas, 2019). *Hypnoteaching* ini adalah metode pembelajaran yang unik, kreatif, dan imajinatif. Metode pembelajaran ini berfokus pada pikiran bawah sadar peserta didik. Guru dapat membantu peserta didik untuk menghilangkan mental blok ketika proses pembelajaran (Syahas, 2019).

Hipnosis dibutuhkan dalam proses pembelajaran karena dapat berfungsi menghilangkan mental blok yang ada di dalam diri peserta didik. Mental blok merupakan suatu kondisi mental yang menghalangi individu mencapai tujuan, mental blok pada dasarnya berasal dari keyakinan yang membatasi peserta didik (LS, 2010). Ungkapan-ungkapan negatif, walaupun ungkapan tersebut diucapkan di dalam hati, menjadi ciri bahwa peserta didik mengalami mental blok (Webe, 2013). Ungkapan-ungkapan tersebut bersifat penyangkalan, penolakan, tidak kompeten, rendah diri, minder, takut melakukan kesalahan dan sebagainya, yang muncul dari dalam diri seperti misalnya: “saya sudah tahu tentang hal itu”, “saya tidak mau mempelajarinya”, “saya tidak bisa”, “pelajaran ini sangat sulit”, “saya takut melakukan kesalahan”, dan lain-lain.

Mental blok yang dialami oleh peserta didik dan guru dapat menghambat optimalisasi proses pembelajaran. Maka dari itu, mental blok ini harus di atas atau dihilangkan agar tercapai tujuan dari pembelajaran secara optimal. Upaya peserta didik dalam mencapai tujuan atau keinginannya serta melakukan tindakan-tindakan positif yang memberdayakan, tidak terhambat oleh mental blok ini (Mahardika, 2015).

Penerapan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran di sekolah menjadikan proses pembelajaran lebih menyenangkan bagi guru dan peserta didik. Guru dapat membantu peserta didik menghadapi mental blok yang membuat peserta didik malas belajar sehingga muncul motivasi atau semangat belajar pada diri peserta didik karena proses pembelajaran terasa lebih menyenangkan (Istyana, 2022).

3.4 Memotivasi Peserta Didik

Motivasi merupakan aspek penting dalam proses belajar peserta didik. Salah satu tugas dan peran guru dalam pembelajaran adalah membangkitkan motivasi peserta didiknya. Menurut Zai dan Mulyono (2022), guru memiliki tugas untuk

20 dapat membangkitkan minat peserta didiknya, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan minat belajar peserta didik adalah apabila guru memilih dan menggunakan metode pembelajaran yang tepat.

1 Menurut Haryadi dan Yusifa (2021), metode pembelajaran *hypnoteaching* ini, dipandang mampu meningkatkan proses pembelajaran peserta didik. Metode ini dipandang sebagai salah satu cara yang cukup efektif apabila digunakan untuk meningkatkan motivasi atau semangat peserta didik dalam pembelajaran. Metode *hypnoteaching* mampu membuat peserta didik menjadi gemar dan bahkan ketagihan belajar, sehingga secara tidak langsung prestasinya meningkat. Menurut Yustisia (2012), pada metode *hypnoteaching*, guru menyampaikan materi pelajaran dengan menggunakan bahasa-bahasa bawah sadar yang dapat menciptakan antusiasme tersendiri dari peserta didik.

18 Menurut Umar (2016), penerapan metode *hypnoteaching* memudahkan peserta didik untuk lebih menguasai konsep. Hal ini terjadi karena, kegiatan pembelajaran yang disertai sugesti-sugesti positif dan motivasi dari guru dapat membuat peserta didik termotivasi dan lebih mudah dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Peserta didik didorong untuk berani melakukan tugas-tugas dalam pembelajaran tanpa merasa takut salah, peserta didik berlatih untuk berani berpendapat dan bertukar pendapat dengan teman dan gurunya, peserta didik melatih keberanian tampil di depan mempresentasikan hasil pekerjaannya dan lain sebagainya.

Membangun motivasi dalam diri peserta didik merupakan fokus utama dari metode *hypnoteaching*. Peran guru sangat vital, guru diharapkan mampu mengajak peserta didik dengan bahasa-bahasa yang persuasif yang secara tidak langsung membuat peserta didik merasa terdorong, tertarik, dan

yakin dengan ajakan atau apa yang disampaikan oleh guru, sehingga peserta didik menjadi lebih fokus, karena tidak tertarik untuk memperhatikan hal-hal yang lain yang ada di lingkungannya (Hakim dan Hariawan, 2017).

3.5 Penutup

Metode *hypnoteaching* berfungsi menyugesti peserta didik. Dalam hal ini, guru memberikan kata-kata atau kalimat positif yang mendorong peserta didik untuk bertindak positif. Sugesti-sugesti yang diberikan oleh guru dapat berpengaruh pada motivasi belajar dari peserta didiknya dan sugesti-sugesti yang dimasukkan ke dalam pikiran bawah sadar dimaksudkan untuk menghilangkan mental blok yang sedang dialami peserta didik. Pada intinya, guru diharapkan memiliki kemampuan komunikasi yang baik ketika melaksanakan proses pembelajaran di kelas, agar setiap kata, kalimat, dan ungkapan disampaikan dengan bahasa yang tepat dan mampu menyentuh pikiran bawah sadar peserta didik. Kondisi ini semakin meningkatkan kualitas interaksi dan hubungan emosional antara guru dengan peserta didiknya, sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih terbuka dan menyenangkan, baik bagi guru maupun peserta didik.

72

20

Bab 4

Manfaat Metode Hypnoteaching

4.1 Pengantar

Menjadi pengajar tidak pernah mudah. Profesi seorang pengajar mulai dari Pendidikan Dasar hingga Perguruan Tinggi akan selalu memiliki tantangan yang besar dan beragam. Oleh karena itu, pengajar dituntut agar selalu meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kemampuannya. Selain itu, pengajar juga harus peka terhadap perubahan-perubahan zaman terutama perubahan pada bidang keilmuan, pendidikan dan pengajaran. Dunia Pendidikan yang terus berubah dan bergerak maju inilah yang kemudian menjadi tantangan bagi pendidik dalam pengembangan profesi dan tanggung jawabnya.

Salah satu perkembangan dalam dunia Pendidikan adalah munculnya metode Hyonoteaching dalam proses pembelajaran. Metode hypnoteaching ini sudah cukup lama disuarakan dikalangan pendidik, namun belum sepenuhnya para pendidik dapat melakukan metode ini dalam proses belajar mengajar dikelas. Beberapa pendidik meskipun sudah memahami manfaat penggunaan metode ini, namun dalam praktiknya masih sering kesulitan. Hal ini karena penggunaan metode hypnoteaching yang optimal membutuhkan pelatihan dan pembiasaan, tidak serta merta dapat dilakukan begitu saja (Rahma dan Neviyarni, 2021)

2 Hypnoteaching sendiri merupakan suatu metode pembelajaran yang menggunakan Teknik-teknik dalam hipnotis. Hal ini berarti, pengajar yang mempraktikkan hypnoteaching sama seperti pelaku hipnotis yang menghipnotis peserta didik dengan tujuan yang mengarah pada keberhasilan proses belajar (Pertiwi, 2014). Di Indonesia, Hypnoteaching lebih sering disebut sebagai hypnolearning atau hypnostudying. Hypnoteaching merupakan aktivitas menyugesti siswa yang bertujuan agar prestasi belajarnya meningkat (Pertiwi, 2014). Hal ini dilakukan dengan cara mempengaruhi siswa menggunakan kalimat-kalimat yang positif serta membuat suasana belajar yang menyenangkan (Rahma dan Neviyarni, 2021).

4 Pendapat serupa diungkapkan oleh Turner (2015), yang menyatakan bahwa hypnoteaching merupakan suatu metode pembelajaran yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif kepada siswa dengan tujuan memudahkan dalam memberikan motivasi kepada siswa. Metode pembelajaran ini melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar dari siswa, sehingga Marwiah (2019), mengatakan bahwa metode ini adalah metode pembelajaran yang kreatif, unik, dan imajinatif.

4.2 Asal-Usul Hypnoteaching

1 Hypnoteaching merupakan gabungan dari kegiatan belajar mengajar dengan kegiatan hipnotis (Noer, 2010). Dalam pelaksanaan hypnoteaching melibatkan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar dari individu. Hypno berasal dari kata hipnotis yang artinya adalah sugesti. Sedangkan teaching berarti mengajar. Sehingga, dapat diartikan dengan mudah bahwa hypnoteaching adalah sugesti yang dilakukan dalam proses belajar mengajar (Marwiah, 2019).

Hypnoteaching sendiri merupakan cara mengajar pendidik yang menarik dan menyenangkan. Selain itu metode hypnoteaching juga merupakan metode pembelajaran yang unik dan tidak membosankan. Sehingga dalam pembelajaran ini

dibutuhkan kreatifitas dan imajinasi pendidik dalam menyiapkan media pembelajaran dan cara pengajaran (Marwiah, 2019). Sebelum proses belajar berlangsung, pendidik wajib menyiapkan kondisi mental siswa untuk siap belajar bersama. Suasana kelas harus disiapkan juga dengan semenarik mungkin. Terakhir, hal yang paling penting lagi adalah pendidik harus mampu menjaga kestabilan keadaan emosinya hingga akhir pembelajaran (Marwiah, 2019).

4.3 Bagaimana Cara Kerja Hypnoteaching

Pada proses hypnoteaching pendidik berperan sebagai pelaku hipnosis dan peserta didik sebagai orang yang dihipnotis atau suyet. Dalam partiknya, pendidik sebagai pelaku hipnotis tidak perlu membuat peserta didiknya tertidur. Pendidik hanya perlu menggunakan Bahasa persuasive sebagai alat komunikasi dengan tujuan memberikan sugesti pada peserta didik dengan efektif (Uno, 2011).

Hypnoteaching merupakan gabungan dari proses belajar mengajar yang menerapkan ilmu hipnosis. Pada proses pembelajaran ini, peserta didik berada pada gelombang otak alpha yang memudahkan peserta didik untuk menyerap informasi yang disampaikan dan masuk dalam memori jangka Panjang (Uno, 2011).

Berdasarkan hasil berbagai riset, ditemukan terdapat perubahan gelombang otak saat dalam kondisi trans atau hipnosis mulai dicapai. Perubahan gelombang otak tersebut kemudian diukur menggunakan alat yang bernama EEG. Dijelaskan oleh Turner (2015), bahwa gelombang otak manusia terdiri dari empat jenis, yaitu beta, alpha, theta, dan delta.

Turner (2015) juga menjelaskan bahwa alam kondisi normal, gelombang otak yang dominan adalah beta. Ketika seseorang dalam keadaan rileks, gelombang otak mulai bergeser menuju alpha atau trans ringan. Kondisi ketika pikiran sadar

seseorang mulai berganti ke pikiran bawah sadar disebut dengan trans. Semakin dalam masuk pada hypnosis, semakin rendah gelombang otak seseorang yang kemudian masuk ke theta atau medium trance. Selanjutnya semakin dalam lagi, seseorang akan memasuki gelombang delta, yaitu fase dimana seseorang tidur terlelap tanpa mimpi.

2 Ada beberapa syarat agar proses hypnosis dapat terjadi, yang pertama untuk dapat dihipnotis peserta harus mau dan tidak menolak, mampu berkomunikasi, dan memiliki kemampuan untuk focus (Yustisia, 2012). Sedangkan sebagai pelaku hypnosis, tidak memiliki syarat khusus. Pelaku hypnosis hanya perlu memiliki kemampuan komunikasi verbal yang baik dan rasa percaya diri yang tinggi (Yustisia, 2012). Begitupun dengan pendidik atau guru. Tidak dibutuhkan syarat khusus untuk menerapkan metode hypnoteaching, pendidik hanya perlu terus berlatih agar semakin menguasai metodenya. Dalam pelaksanaannya, disarankan juga kepada pendidik untuk berpenampilan yang rapih dan percaya diri, sehingga pendidik memiliki daya Tarik minat para peserta didik untuk percaya sepenuhnya.

4.4. Mengapa Penerapan Hypnotecahing itu Penting ?

Permasalahan Pelajar Zaman Sekarang

Banyak penelitian yang dilakukan terkait dengan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dikelas dilakukan oleh tim riset akhir-akhir ini. Semenjak menghadapi pandemic covid-19 bahkan penelitian mengenai motivasi peserta didik ini semakin banyak dilakukan. Hal ini terjadi karena diduga motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran semakin menurun.

Motivasi pada individu itu dapat meningkat maupun menurun. Begitupun pada peserta didik. Naik dan turunnya motivasi ini dipengaruhi oleh dua factor, yaitu factor intrinsic

dan factor ekstrinsik. Factor intrinsiknya berupa dorongan dan kebutuhan belajar, serta keinginan untuk berhasil dimasa depan. Sedangkan factor ekstrinsik berupa pengakuan, lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif, metode pengajaran yang menarik, dsb (Uno, 2011).

25 Dari berbagai factor yang mempengaruhi motivasi belajar peserta didik, satu masalah yang paling sering ditemukan dilingkungan sekolah adalah rasa jenuh dan bosan selama mengikuti pembelajaran. Hal serupa dikatakan oleh Rohman dan Krimah (2018), permasalahan yang dihadapi kebanyakan peserta didik sehingga sulit berprestasi adalah karena peserta didik merasa jenuh dan bosan dengan cara pembelajaran yang dilakukan oleh guru yang tidak bervariasi, hanya menggunakan metode ceramah dan satu arah. Sehingga peserta didik merasa mengantuk selama dikelas.

57 Permasalahan terkait hal ini juga diungkapkan oleh Pambudi, dkk (2018), pembelajaran IPA pada siswa SD lebih banyak menggunakan metode konvensional yang menyebabkan siswa sulit memahami materi pelajaran. Hal ini karena siswa tidak dapat membayangkan gambaran langsung dari materi yang sedang disampaikan. Kemudian ini menyebabkan siswa merasa bosan dan jenuh belajar di kelas. Siswa hanya terpaksa untuk belajar dengan membaca buku. Siswapun tidak mendapatkan pengalaman dari materi yang telah dipelajarinya, sehingga siswa kesulitan mengingat materi yang telah disampaikan. Kurangnya kreatifitas guru dalam mengembangkan media pembelajaran ini berdampak pada menurunnya minat belajar dan prestasi siswa disekolah (Magdalena dkk, 2021).

63 Karakteristik Generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang sejak lahir terbiasa terpapar oleh media social. Generasi ini terlahir antara tahun 1995 hingga 2012. Gen Z ini mengisi sebagian hidup mereka dengan teknologi dan internet. Bagi generasi ini teknologi dan

internet merupakan elemen penting dan harus ada dalam hidup mereka.

Hampir semua generasi Z memiliki handphone dengan kemampuan yang modern, entah yang berasal dari kalangan ekonomi atas maupun kalangan ekonomi bawah (Meggitt, 2013). Mereka terbiasa berkomunikasi, melihat informasi tentang berbagai hal, bermain game atau bahkan berbelanja menggunakan gadget mereka (Turner, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa generasi Z ini memiliki tingkat ketergantungan yang lebih tinggi terhadap gadgetnya dibandingkan dengan menonton TV.

Generasi ini teramat akrab dengan dunia maya atau media social. Pertiwi (2014) melakukan penelitian terhadap generasi Z, dan mendapatkan hasil bahwa lebih dari 50% generasi Z lebih senang melakukan komunikasi secara onlen daripada bertatap muka. Bahkan mereka menghabiskan sekitar 9 jam dalam satu hari untuk menggunakan gadget. Hal ini membuat mereka menjadi sangat bergantung dengan teknologi media social.

Melihat bagaimana generasi Z lebih suka menggunakan handphonenya, maka media belajar yang lebih disukai mereka adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi juga, seperti *e-learning*, *blended learning*, dan *onlen-learning*. Hal ini berbanding terbalik dengan budaya di Indonesia yang mana masih dominan menggunakan metode *face to face* dalam pembelajaran (Hastini, Fahmi, dan Lukito, 2020).

Keinginan dan kebiasaan dari generasi Z yang lebih suka belajar menggunakan gadget kemudian membuat metode pembelajaran tatap muka menjadi tidak menarik untuk mereka dan kurang diminati. Menurut Turner (2015), generasi Z memiliki kemampuan yang rendah dalam komunikasi tatap muka. Mereka cenderung menggunakan smartphone dengan tujuan menghindari situasi dan kondisi yang tidak

menyenangkan dan menghawatirkan. Sehingga, semakin sering mereka menggunakan gadgetnya maka kemampuan mereka untuk coping atau mengatasi situasi sulit menjadi semakin rendah.

Berdasarkan dengan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tantangan seorang pendidik semakin besar seiring dengan semakin pesatnya teknologi berkembang. Pendidik atau guru, selain harus mengikuti dan memahami perkembangan teknologi, mereka juga harus semakin kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Pendidik juga harus menyesuaikan dengan keinginan dan minat dari peserta didik. Semua permasalahan ini dapat teratasi apabila pendidik menguasai dan menerapkan metode hypnoteaching.

4.5 Manfaat Hypnoteaching Berdasarkan Teory

Permasalahan yang muncul pada peserta didik itu beragam. Hal yang paling sering terjadi, adalah karena peserta didik memiliki kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi (Rahma dan Neviyarni, 2021). Kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dapat disampaikan oleh peserta didik atau bahkan tidak tau cara menyampaiannya. Alasannya beragam, bias jadi rasa takut terhadap guru dan khawatir jika orang tua akan marah. Namun jika dibiarkan, maka yang terjadi adalah perubahan perilaku anak yang semakin lama akan semakin menyimpang (Noer, 2010).

Sering kali ketika peserta didik mengalami kesulitan atau kegagalan dalam pembelajaran, respon guru maupun orang tua justru negative. Padahal, pada saat seperti itu, peserta didik membutuhkan dukungan dan motivasi untuk bangkit dan terus berusaha belajar lagi (Meggit, 2013). Pada keadaan seperti inilah penggunaan metode hypnoteaching diperlukan. Penggunaan metode hypnotecahing akan sangat berarti dibidang pedidikan, terutama dalam menghadapi permasalahan peserta didik yang megalami goncangan psikologis, serta kesusahan dalam belajar.

Menurut Yustisia (2012), berbagai manfaat hypnoteaching adalah sebagai berikut :

- 4 a. Pendidikan jadi mengasikan serta lebih menyenangkan untuk peserta didik maupun pendidik.
- b. Materi pembelajaran dapat menarik perhatian dari peserta didik dengan bantuan games-games yang asik dan seru.
- c. Pendidik jadi lebih mahir dalam mengelola emosinya.
- d. Proses pembelajaran dapat meningkatkan ikatan yang harmonis antara pendidik dan peserta didik.
- e. Pendidik dapat mengatasi jika ada permasalahan pada peserta didik dengan melakukan pendekatan personal.
- f. Pendidik dapat meningkatkan semangat para peserta didik melalui games seru yang diciptakan.

4.6 Manfaat Hypnoteaching dari Berbagai Penelitian

61 Berbagai penelitian telah dilakukan sebelumnya dan membuktikan bagaimana pengaruh hypnoteaching sangat besar untuk meningkatkan minat belajar dan prestasi peserta didik dalam belajar dikelas. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhon dan Julianingsih (2022), tentang penerapan hypnoteaching dalam pembelajaran matematika limit aljabar untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI IPA 6 SMA Negeri di Suabaya menunjukkan hasil yang memuaskan. Hasil kalkulasi dari pre test siklus I dan post test siklus II diperoleh rata-rata nilai 21,94 disertai kelulusan sebesar 63,89%. Peningkatan juga terjadi pada keaktifan siswa yang awalnya pada siklus I sebanyak 88 respon meningkat 148 respon menjadi 236 respon pada siklus II.

64 24 Penelitian lain dilakukan oleh Adelita, Rinaldi, dan Putra (2021), tentang pengaruh metode hypnoteaching terhadap keterampilan pemecahan masalah dan pemahaman konsep pada siswa kelas VII Mts Radhatul Huda. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa metode hypnoteaching berpengaruh dalam meningkatnya keterampilan pemecahan masalah dan pemahaman konsep pada siswa.

33 Hilmi dan Fajri (2023) juga melakukan penelitian mengenai hypnoteaching. Penelitian ini membahas mengenai efektifitas hypnoteaching dalam meningkatkan keterampilan mendengarkan siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa skor uji t, $t_0: t_t = 4,59 > 2,00$ pada tingkat signifikansi 5% dan $t_0: t_t = 4,59 > 2,65$ pada tingkat signifikansi 1%, sehingga H_a (Hipotesis Alternatif) diterima dan H_0 (Hipotesis Nol) ditolak. Ini berarti bahwa penggunaan hypnoteaching.

Selanjutnya, Zuhri (2021) meneliti mengenai pengaruh penerapan metode hypnoteaching terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian ini dilakukan di Bantul terhadap siswa kelas IV MIN 1Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode hypnoteaching yang telah diterapkan memiliki pengaruh yang positif dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa. Rata-rata peningkatan yang terjadi yaitu sejumlah 77,5%.

2 Penelitian yang dilakukan oleh Masdudi (2018) yang berjudul implementasi Teknik hypnoteaching dalam proses pembelajaran pada anak usia dini, menunjukkan hasil yang memuaskan. Penelitian tersebut mendapatkan bahwa dengan metode hypnoteaching maka pembelajaran pada anak usia dini menjadi lebih menyenangkan dan memberikan relaksasi secara psikologis. Selain itu proses belajar menjadi terasa lebih tenang dan damai.

26 Penelitian lain dilakukan oleh Nurjannah dan Sumitra (2021) mengenai hypnoteaching untuk anak usia dini. Penelitian ini membahas mengenai penerapan metode hypnoteaching untuk mengembangkan karakter kemandirian anak usia dini. Penelitian ini menunjukkan hasil yang memuaskan, karena pada setiap pertemuannya setiap siswa menunjukkan kemajuan.

10 Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode hypnoteaching dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian anak.

4 Penelitian hypnoteaching juga dilakukan pada jenjang perguruan tinggi. Hasbulloh (2015), melakukan penelitian tentang penerapan metode hypnoteaching terhadap motivasi belajar mahasiswa universitas Indraprasta PGRI. Penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode hypnoteaching terhadap motivasi belajar mahasiswa.

23 Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu manfaat penggunaan metode hypnoteaching dalam pembelajaran yang terbukti efektif. Metode hypnoteaching dapat diterapkan bahkan di semua jenjang Pendidikan, mulai dari anak usia dini, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah kedua, bahkan perguruan tinggi. Metode hypnoteaching juga dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan kesulitan belajar pada siswa bahkan sampai meningkatkan motivasi belajar.

42

Bab 5

Kelebihan dalam Pembelajaran *Hypnoteaching*

5.1 Pengantar

Semakin tingginya tuntutan belajar saat ini, maka proses pembelajaran juga semakin bervariasi dan bertujuan agar siswa lebih termotivasi. Saat ini pendekatan kepada siswa harus mempertimbangkan ciri khas perkembangan. Apalagi di tengah gempuran media sosial sehingga siswa terbiasa dengan tampilan menarik dalam hal yang mereka sukai. Jika guru hanya mengajar dengan cara biasa atau hanya satu arah. Dipastikan siswa mudah bosan dan teralihkan dengan hal lain. Sebelum menggunakan pendekatan atau metode tertentu seorang guru disarankan untuk melakukan observasi terkait kebutuhan siswa, karena tentu kebutuhan siswa PAUD akan jauh berbeda dengan kebutuhan siswa SMA.

Pembelajaran *hypnoteaching* menjadi metode yang memberikan suasana segar bagi siswa. Hal ini disebabkan karena *hypnoteaching* menjadi metode yang dirasa menyenangkan dan membuat siswa bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran (Fara and Sutopo, 2023). Hal yang perlu guru sadari adalah bahwa setiap siswa memiliki potensi, minat, dan bakat yang berbeda-beda sehingga setiap guru juga diharapkan memiliki berbagai metoda yang dapat memfasilitasi gaya belajar anak untuk memaksimalkan hal tersebut.

Sebuah metode pembelajaran hendaknya tidak hanya menyentuh aspek kognitif saja dari siswa, tetapi juga menyentuh aspek afektifnya. Justru aspek inilah yang lebih banyak membuat siswa merasa lebih terlibat dengan pembelajaran. Jika siswa sudah merasa terlibat maka mereka akan lebih fokus dan mengikuti jalannya pembelajaran dengan lebih semangat.

Hypnoteaching hadir sebagai salah satu metode guru untuk melaksanakan pembelajaran secara maksimal. Saat ini metode *hypnoteaching* telah banyak digunakan dan menjadi salah satu metode yang dapat diandalkan oleh guru. *Hypnoteaching* ini merupakan kolaborasi apik antara hipnosis, sisi psikologis siswa, teknik mengajar, serta komunikasi (Yustina, 2012). Tentu penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *hypnoteaching* merupakan sebuah teknik yang memiliki dasar keilmuan yang jelas. Poin utama dari *hypnoteaching* adalah mengubah cara pandang siswa terhadap gurunya. Dalam menerapkan *hypnoteaching* guru harus dapat menyesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswa, hal ini dimaksudkan agar guru dan siswa berada dalam frekuensi yang sama (Hajar, 2012). Proses belajar pembelajaran yang menyenangkan menumbuhkan potensi siswa (Sanjaya, 2007). Hal ini tentu terjadi karena dalam belajar yang menyenangkan siswa jauh dari rasa tertekan sehingga dapat memunculkan potensi terbaiknya. Oleh karena itu, guru dalam hal ini sebagai fasilitator perlu membuat sebuah suasana yang aman dan nyaman bagi siswa.

Hypnoteaching menyalurkan pikiran-pikiran positif pada siswa sehingga dapat memandang proses pembelajaran sebagai suatu kegiatan yang tidak lagi membebani mereka. Tidak hanya bagi siswa, *hypnoteaching* juga memberikan dampak emosional yang positif bagi guru itu sendiri. Pengendalian emosi guru dapat membentuk *bonding* yang kuat dengan siswa karena guru yang menyenangkan.

Dalam pembelajaran, cara guru dalam menyampaikan materi akan sangat berpengaruh terhadap penerimaan siswa. Jika materi tersebut disampaikan dengan cara yang menyenangkan, tanpa disadari siswa merasa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Untuk pelajaran-pelajaran yang selama ini dianggap sulit, *hypnoteaching* dapat menjadi salah satu cara agar anak lebih tertarik dan bersemangat untuk mempelajarinya.

Hambatan-hambatan pada siswa mengakibatkan siswa menjadi sulit fokus terhadap proses pembelajaran (Umar, 2016). Hal-hal yang dapat mempengaruhi fokus siswa, antara lain:

1. Lingkungan sekolah yang tidak menyenangkan. Ini bisa terkait dengan suasana di dalam kelas ataupun guru yang dianggap tidak menyenangkan. Lingkungan sekolah yang terasa mengancam akan membuat siswa tidak menyukai proses pembelajaran.
2. Kekerasan. Kekerasan yang terjadi di sekolah, entah itu oleh sesama siswa, siswa oleh guru, ataupun sebaliknya dapat menghambat proses pembelajaran.
3. Adanya hambatan dalam belajar, baik yang datang dari internal siswa ataupun eksternal. Guru sebaiknya harus memiliki data siswa terkait hambatan internal ataupun eksternalnya.
4. Percepatan teknologi yang menyebabkan siswa terlalu banyak main *game* ataupun media sosial. Kemudahan teknologi saat ini membuat siswa mudah untuk mengakses apapun di dunia maya. Hal ini tentu dapat mengalihkan fokus siswa jika terlalu banyak terpapar oleh hal tersebut.
5. Materi yang dianggap sulit oleh siswa. Materi yang sulit tentu menjadi hal yang menakutkan bagi siswa. Tidak heran banyak siswa yang mengeluh ataupun menyerah bahkan sebelum mencoba menyelesaikan materi tersebut. Hal ini akan

menjadi semakin parah jika guru yang mengampu ditakuti atau membuat takut siswa.

6. Guru yang tidak memberikan penguatan terhadap kemajuan siswa. Salah satu poin yang membuat perilaku terbentuk dan bertahan adalah pemberian penguatan berupa hadiah, contohnya adalah pujian. Jika hal ini tidak dilakukan oleh guru, maka kemajuan siswa dianggap sebagai hal biasa dan angin lalu.

Di dalam pelaksanaan *hypnoteaching* tidak hanya melakukan praktek mengajar yang berfokus pada penguasaan materi pada siswa saja, melainkan kepada kenyamanan siswa dan guru. Pembelajaran yang menyenangkan akan terjadi jika kedua belah pihak dapat bekerjasama dalam menciptakan hal tersebut. Oleh karena itu, *hypnoteaching* dalam pelaksanaannya merupakan kolaborasi antara guru dan siswa.

5.2 Kelebihan dalam Pembelajaran *Hypnoteaching*

Hypnoteaching merupakan kolaborasi antara kegiatan pembelajaran dengan *hypnosis*. Dalam prosesnya bertujuan untuk membuat suasana menjadi nyaman dan membuat siswa lebih fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam kondisi terhipnosis, kondisi alam bawah sadar siswa akan semakin aktif. Oleh karena itu, saat terjadi proses pembelajaran siswa akan lebih mudah untuk menyerap informasi serta sugesti positif yang diberikan oleh guru. Saat proses *hypnoteaching* berhasil terdapat banyak kelebihan-kelebihan yang berdampak pada siswa dan guru, seperti yang dipaparkan di bawah ini:

Bagi siswa:

1. Proses pembelajaran tidak lagi monoton dan membosankan. Guru akan memberikan banyak *treatment-treatment* yang membuat siswa lebih bersemangat di dalam kelas, dapat berupa *games*, pertanyaan-pertanyaan yang menarik minat

siswa ataupun menciptakan situasi yang membuat siswa ikut terhanyut dalam proses belajar yang menyenangkan.

- 36 2. Siswa menjadi lebih aktif. Dalam *hypnoteaching* proses pembelajaran tidak hanya terpusat pada guru, melainkan juga keaktifan siswa dalam merespon apa yang guru sampaikan. Oleh karena itu, guru perlu menyampaikan bahwa siswa dapat ikut berperan aktif dalam setiap prosesnya.
- 34 3. Siswa semakin berkonsentrasi dalam pembelajaran. Situasi yang menyenangkan, dapat membuat siswa lebih fokus dalam memahami materi.
- 68 4. Siswa lebih rileks dalam mengikuti proses pembelajaran. Saat guru menerapkan *hypnoteaching*, tanpa disadari siswa diajak ke dalam situasi alam bawah sadarnya, di mana situasi ini adalah situasi yang membuat siswa lebih rileks dan tenang dalam mengikuti proses pembelajaran.
5. Pemikiran anak semakin luas dan imajinatif. Saat kondisi tenang, siswa akan lebih mengeksplorasi pemikirannya dan terdorong untuk ikut serta dalam berpikir dan berimajinasi terkait mata pelajarannya.
- 16 6. Pembelajaran yang menyenangkan membuat materi yang terserap masuk ke dalam *long term memory*. Saat masuk ke alam bawah sadar, maka sugesti-sugesti, ide-ide, serta materi akan lebih berkesan dan bertahan lama masuk ke dalam memori jangka panjang.
7. Siswa yang memiliki pemikiran positif akan lebih optimis pada materi yang menantang. Dalam proses hipnosis, saat sugesti positif disampaikan maka hal-hal sulit akan direspon secara optimis oleh siswa. Sehingga materi yang sulitpun tidak akan dihindari oleh siswa. Pikiran positif akan membuat siswa merespon kesulitan sebagai hal yang bisa siswa hadapi.

8. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis siswa (Simorangkir *et al.*, 2021). Ketika berada dalam pikiran yang rileks siswa semakin aktif dalam berpikir kritis. Apalagi ketika guru dapat membawa suasana sehingga siswa mengembangkan pikirannya saat membahas suatu materi.

Bagi guru:

1. Guru akan lebih terlatih dalam pengendalian emosinya. Dalam menerapkan *hypnoteaching*, guru harus berada di dalam situasi pikiran yang tenang. Saat guru memberikan pikiran atau ide positif kepada siswa, guru juga harus dalam kondisi emosi positif. Sehingga transfer energi dan pikiran kepada siswa akan lebih satu frekuensi.
2. Memiliki ikatan emosional yang lebih dengan anak sehingga proses belajar semakin nyaman dan menyenangkan. Saat guru dan siswa memiliki ikatan emosional, rasa percaya dan aman akan muncul pada diri siswa. Ini akan membantu guru menjadi lebih mudah dalam menyampaikan segala intruksinya kepada siswa.
3. Guru terdorong untuk banyak bereksplorasi mengenai materi dan metode pembelajaran bagi siswa. Saat guru menyadari bahwa harus memiliki banyak cara untuk dapat membuat siswa lebih mudah dalam proses belajar. Maka guru akan senantiasa ikut belajar dan mencari banyak referensi yang dapat digunakan dalam proses *hypnoteaching*.
4. Guru termotivasi dalam menerapkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, edukatif, dan menyenangkan (PAIKEM) (Karim, Nurrahmah and Rusmana, 2019).

Kelebihan pembelajaran *hypnoteaching* selain di atas juga memberikan pengaruh positif pada pemahaman dan peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran seperti Matematika, PAI, Geografi, IPA, IPS dan mata pelajaran lainnya (Umar, 2016; Latif and Pahru, 2021; Gunawan and Mahmudah,

2023; Subuki, 2023; Fadhilah and Mariya, 2024). Selain itu, kelebihan *hypnoteaching* adalah metode ini adalah tidak hanya dapat digunakan untuk tingkat pendidikan atas namun juga dari jenjang pendidikan terendah yaitu Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) (Nafiqoh, Rohmalina and Zahro, 2019).

Dalam penelitian lain menunjukkan, salah satu kelebihan dari *hypnoteaching* adalah membantu siswa-siswa yang mengalami gangguan belajar (*learning disorder*). Saat guru menggunakan *hypnoteaching* menjadi salah satu bagian metodenya, guru memiliki tujuan untuk berusaha masuk dan mengubah alam bawah sadar siswa tersebut agar lebih terbuka dengan proses pembelajaran yang menyenangkan.

5.3 Pentingnya Komunikasi dalam *Hypnoteaching*

Komunikasi serta sikap positif guru akan sangat mempengaruhi proses pembelajaran efektif (Uno and Nurdin, 2012). *Hypnoteaching* sendiri menggunakan cara komunikasi yang berusaha mempengaruhi siswa untuk membuat mereka lebih menikmati proses pembelajaran. Guru harus berhati-hati dalam pemilihan kata-kata yang digunakan kepada siswa, karena jika kurang tepat malah akan berdampak negatif bagi siswa (HM, 2014). Kemampuan guru dalam membawa suasana saat belajar membawa siswa dalam situasi siap dan lebih terbuka dalam memahami materi. Sikap positif guru akan mampu membuat anak untuk lebih dekat dan memiliki dorongan lebih untuk belajar. Komunikasi guru yang baik tentunya membuat proses pembelajaran menjadi tidak jenuh, membahagiakan siswa sehingga hasil belajar siswa menjadi lebih baik (Wahid and Astuti, 2020). Motivasi siswa dalam belajar sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan bagaimana cara guru berkomunikasi dengan siswa (Darmawan *et al.*, 2021).

Dalam berkomunikasi dengan siswa, seorang guru diharapkan dapat memaparkan maksud dan tujuan dengan jelas, sehingga komunikasi yang terjalin dengan siswa menjadi efektif.

Dalam prosesnya harus terjadi komunikasi dua arah, dimana siswa pun dapat memberi masukan terkait pelaksanaan *hypnoteaching* ini. Siswa dapat memberi masukan apa saja hal-hal yang dapat membuat mereka nyaman, salah satu trik yang membuat komunikasi lancar adalah guru memahami kebutuhan anak dan perkembangan saat ini. Guru dapat melakukan pendekatan sesuai dengan tugas perkembangan ataupun hal yang menarik menurut siswa, namun masih sesuai dengan kaidah pendidikan. Interaksi guru dan siswa yang harmonis akan mendorong siswa untuk menunjukkan potensi dan semangat terbaiknya. Tantangannya adalah, ketika guru memiliki masalahnya sendiri, guru tidak boleh membagi energi negatifnya tersebut kepada siswa. Guru memiliki tanggung jawab untuk menjadi sosok panutan yang dijadikan siswa sebagai sosok yang diandalkan saat mereka memiliki masalah yang berdampak pada proses mereka belajar.

Pada awal berkomunikasi dengan siswa, guru harus mengidentifikasi terlebih dahulu kebutuhan siswanya. Setiap siswa tentu memiliki permasalahan yang berbeda-beda. Ada yang memiliki masalah di rumah, takut dengan mata pelajaran, sulit fokus, tidak termotivasi ataupun permasalahan-permasalahan lain yang mengganggu mereka dalam belajar. Salah satu cara untuk membakar semangat siswa adalah dengan memberikan kata-kata semangat yang menyentuh sisi emosionalnya.

Saat melaksanakan *hypnoteaching* guru harus mempersiapkan diri untuk menguasai teknik-teknik. Guru sebaiknya menyiapkan diri untuk memiliki banyak pilihan cara untuk menerapkan *hypnoteaching*, karena tentu semakin banyak teknik yang dikuasai akan mempermudah guru untuk mempengaruhi siswa secara positif. Guru yang memiliki banyak pengalaman biasanya akan memiliki banyak pilihan yang dapat dicoba jika pendekatannya tidak cocok dengan siswa. Seorang

guru yang menerapkan *hynoteaching* hendaknya belajar bagaimana menyampaikan materi dengan menyenangkan, bagaimana merespon siswa, memiliki keyakinan akan kemampuan siswa, dan memahami perbedaan gaya belajar anak. Saat berkomunikasi dengan siswa, penggunaan kata-kata positif adalah hal yang wajib dipelajari oleh guru. Alam bawah sadar siswa akan mengunci kata-kata tersebut. Maka, ketika ada kata larangan yang perlu digunakan, maka guru dapat mengembangkan kata tersebut dengan kata yang lebih positif.

Sebagai guru tentu sebaiknya menghadirkan diri sebagai sahabat siswa. Dalam hal ini guru memosisikan dirinya tidak lebih tinggi dari siswa. Namun, hal ini bukan menjadikan guru dan siswa tidak memiliki batasan dalam adab. Menjadi sahabat siswa adalah agar guru dapat memahami apa yang mereka rasakan dan berusaha untuk masuk ke dalam pemikiran mereka. Membuat mereka aman dan terbuka. Jika kehadiran guru dirasa membuat mereka nyaman, maka mereka akan lebih mudah untuk mengikuti instruksi yang diberikan. Kemudian, guru juga dituntut untuk memiliki cara berkomunikasi yang persuasif dan menyenangkan. Guru berusaha untuk selalu menggunakan kata-kata positif penuh motivasi yang membuat siswa bersemangat. Pilihan kata, volume, dan intonasi suara yang tepat membuat siswa dapat lebih fokus terhadap materi yang disampaikan.

Dalam menerapkan *hypnoteching* guru dapat menggunakan alat peraga yang sesuai dan menarik. Banyak sekali media pembelajaran yang membantu proses berjalannya *hypnoteaching*. Guru dapat menggunakan media pembelajaran konvensional ataupun teknologi dalam melakukan *hypnoteaching*. Saat siswa kehilangan dorongan belajar misalnya, seorang guru bisa memberikan contoh pengalaman ataupun cerita yang menginspirasi, sehingga tanpa disadari membuat semangat siswa tersebut menjadi tumbuh kembali. Ini bisa menjadi cara memberi dorongan tanpa anak merasa diatur atau

8

nasehati. Contoh penggunaan teknologi, misalnya menggunakan musik untuk membantu siswa masuk ke tahap relaksasi.

Unsur penting dalam *hypnoteaching* adalah guru selalu berusaha untuk dapat merasakan apa yang dirasakan oleh siswa atau disebut juga merasakan empati. Dengan cara ini, seorang guru akan menghindari penggunaan label negatif pada siswa. Guru yang seperti ini akan fokus pada jalan keluar untuk membantu siswa daripada menghakiminya langsung. Seorang guru yang berkomunikasi baik tidak akan membiarkan siswanya untuk menghadapi permasalahan seorang diri tanpa bantuannya.

Poin penting dalam *hypnoteaching* adalah bagaimana guru menciptakan situasi yang aman dan nyaman bagi siswa sehingga dalam kondisi tersebut siswa lebih mudah menguasai materi. Guru yang tidak dapat mengendalikan emosinya, seperti mudah marah, tersinggung, membawa masalah dari luar dapat menghambat proses pembelajaran (Rahma and Neviyarni, 2021). Hal ini memang menjadi tantangan tersendiri bagi guru untuk berusaha menstabilkan emosinya saat ingin menerapkan metode *hypnoteaching*. Kelas yang menyenangkan dan guru yang kompeten adalah perpaduan yang dapat mengubah situasi kelas semakin menyenangkan untuk belajar.

Pikiran-pikiran negatif dapat menghambat siswa dalam memahami materi. Seseorang yang berada dalam kondisi terhipnosis akan lebih menyerap sugesti positif dan dapat dihilangkan rasa takutnya (Syarifuddin, Afiif and Damayanti, 2019). Hipnosis terdiri dari hipnosis sederhana dan hipnosis mendalam. Jenis hipnosis pada *hypnoteaching* adalah hipnosis sederhana. Artinya bukan membuat siswa tertidur untuk bisa masuk ke alam bawah sadarnya (Navis, 2013).

Dalam pembelajaran konvensional, siswa seringkali belajar ketika berada dalam gelombang beta. Kondisi ini membuat siswa berada dalam kewaspadaan yang tinggi.

Sehingga mereka dalam kondisi penuh terjaga saat belajar dan kondisi ini bukanlah kondisi ideal untuk belajar karena rawan distraksi. Pembelajaran konvensional biasanya kurang memperhatikan kesiapan siswa. Dalam pendekatan ini guru cenderung berfokus pada pemberian materi.

Hypnoteaching menjadi media yang membantu guru untuk melawan sugesti negatif anak proses pembelajaran dan membantu menyadarkan siswa bahwa begitu banyak potensi mereka yang belum muncul secara optimal. Membantu siswa untuk menghadapi pikiran negatif bawah sadar mereka terhadap materi pelajaran yang sulit ataupun tidak familiar. Bahasa-bahasa guru yang positif dalam mensugesti pikiran bawah sadar siswa akan lebih memotivasi mereka sehingga siswa dapat fokus dengan materi yang disampaikan guru dan dapat memaknai proses pembelajaran (HM, 2019; Wardo, 2022). *Hypnoteaching* membantu siswa untuk memasuki frekuensi *alpha* dan *theta*, di mana pada frekuensi inilah proses pembelajaran bermakna terbentuk (Wiguna and Alit, 2020). Pada frekuensi ini siswa menjadi lebih mudah untuk menerima sugesti positif, ini adalah kondisi yang tepat untuk guru memberikan ucapan-ucapan positif yang nantinya akan masuk ke pikiran bawah sadar siswa dan menjadi sesuatu yang siswa percaya.

Kesiapan guru dalam berkomunikasi dengan siswa dilihat dari bagaimana guru tersebut mempersiapkan materi pembelajarannya. Dalam menyampaikan *hypnoteaching*, guru harus menjadi cerminan bagi siswa, jika guru siap maka siswapun akan siap, jika guru menguasai maka siswa akan mengikuti instruksi dari guru (Bastian, Firdaus and Rizky, 2023).

Tentu dalam proses ini guru tidak hanya bertujuan dalam menyampaikan materi semata pada siswa, namun juga menyampaikan nilai-nilai yang nantinya bermanfaat sebagai bekal siswa menghadapi masa depannya. *Hypnoteaching* tidak hanya berfokus untuk membantu siswa menghadapi kesulitan-

kesulitan dalam belajarnya, tetapi juga membantu guru dalam memaksimalkan usaha untuk proses pembelajaran yang dilakukannya.

5.4 Penutup

Menerapkan *hypnoteaching* tentu bukan hal yang dapat didapatkan secara instan. Dalam mengoptimalkan kelebihan *hypnoteaching* ini guru perlu melakukan banyak latihan dan membaca referensi. *Hypnoteaching* dalam penerapannya sangat mengandalkan psikologis guru dan murid, sehingga saat menerapkannya gurulah yang pertama kali harus siap secara emosi agar dapat mempengaruhi siswa untuk lebih bersemangat dan termotivasi. Guru harus memiliki tekad untuk dapat menyampaikan pengetahuan pada siswanya. Terakhir, guru harus terampil dan mengetahui apa saja media pendukung yang dapat digunakan dalam menerapkan *hypnoteaching*.

Bab 6

Aplikasi Metode Hypnoteaching dalam Pembelajaran

6.1 Pengantar

Masyarakat awam seringkali hanya mengenal satu cabang dari hipnosis, yaitu Hypnosis Stage (hipnosis panggung), yang sering ditayangkan di televisi sebagai acara hiburan. Lebih jauh Hakim dan Haryawan (2020) menjelaskan bahwa sebetulnya ada banyak cabang lainnya dari ilmu hipnosis, antara lain ;

- *Hypnotherapy*, pemakaian hipnosis dalam bidang medis
- *Hypnosell*, pemanfaatan hipnosis dalam bidang penjualan
- *Hypnoteaching*, pemanfaatan hipnosis dalam bidang pendidikan
- Pemanfaatan hipnosis dalam berbagai bidang lainnya.

Hipnosis sendiri sebetulnya merupakan fenomena alamiah dalam aktivitas sehari-hari manusia. Pada dasarnya, hampir semua orang mampu melakukan hipnosis, hanya saja, masih banyak banyak yang tidak menyadari. Apabila kita memahami bahwa inti dari hipnosis itu sendiri adalah membuat orang lain merasa yakin terhadap apa yang orang katakan, dan orang yang mendengar mampu terbawa pada apa yang dikatakan orang tersebut. Hal tersebut disebabkan karena

kemampuan seseorang untuk membawa alam bawah sadar seseorang agar berada pada kondisi alpha.

Dalam pelaksanaan metode hypnoteaching, tantangan atas keterbatasan sarana dan prasarana pendidikan Indonesia masih menjadi hambatan bagi berbagai fasilitas pendidikan di Indonesia. Karena itu diperlukan kreatifitas guru dalam menemukan solusi yang sekiranya dapat diterapkan dalam situasi yang terjadi.

Selain itu, banyaknya jumlah siswa yang tergabung dalam satu kelas menyebabkan kurangnya alokasi waktu yang tersedia bagi guru untuk dapat melakukan pendekatan individual bagi mereka. Meskipun demikian, seorang guru yang profesional tentu memiliki kecakapan untuk menangani dan mencari solusi bagi setiap persoalan yang muncul di kelasnya, berapapun jumlah siswa yang diampunya. Lebih jauh, meskipun hypnoteaching memiliki manfaat yang besar, namun pada pelaksanaannya hal tersebut bukanlah sesuatu yang instan. Sehingga pelatihan berulang-ulang sangat penting untuk dilakukan agar dapat mencapai hasil yang optimal. Meskipun demikian, besarnya manfaat yang kelak akan diperoleh melalui metode ini, menyebabkan segala bentuk latihan, pengorbanan waktu, tenaga dan kesabaran yang diperlukan dalam menguasai teknik ini menjadi layak untuk ditempuh.

6.2 Pemanfaatan Metode Hypnoteaching

Metode hypnoteaching masih tergolong sebagai metode baru yang masih asing bagi masyarakat. Mempelajari dan mengaplikasikan metode ini dapat memberikan kontribusi dan membantu memperluas khasanah pengetahuan bagi penyelenggaraan proses belajar mengajar di Indonesia. (Restian, 2017).

- **Meningkatkan Fokus dan Perhatian:** Sesi hypnoteaching dapat dimulai dengan induksi relaksasi untuk membantu siswa meredakan stres dan meningkatkan fokus mereka. Sugesti positif selama hipnosis juga dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan memperpanjang periode perhatian siswa.
- **Memperkuat Pembelajaran dan Pemahaman:** Guru dapat menggunakan hypnoteaching untuk membantu siswa memperkuat pemahaman mereka tentang materi pelajaran. Melalui visualisasi kreatif dan sugesti positif, siswa dapat membayangkan konsep-konsep yang sulit dengan lebih jelas, yang dapat meningkatkan pemahaman mereka.
- **Meningkatkan Motivasi dan Percaya Diri:** Sugesti positif selama sesi hypnoteaching dapat membantu meningkatkan motivasi siswa dan membangun rasa percaya diri mereka. Guru dapat menggunakan teknik hipnosis untuk membantu siswa memvisualisasikan kesuksesan mereka di kelas dan merangsang semangat belajar yang positif.
- **Mengatasi Hambatan Belajar:** Hypnoteaching dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi hambatan belajar, seperti kecemasan ujian atau rasa takut akan kegagalan. Sugesti positif selama hipnosis dapat membantu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih konstruktif dan positif.
- **Meningkatkan Keterampilan Studi:** Selain mengajar materi pelajaran, guru juga dapat menggunakan hypnoteaching untuk mengajarkan keterampilan studi kepada siswa. Ini bisa termasuk teknik relaksasi sebelum belajar, visualisasi untuk memperkuat memori, dan afirmasi positif untuk meningkatkan keyakinan diri.
- **Promosi Pemulihan dan Kesejahteraan Mental:** Hypnoteaching juga dapat digunakan sebagai alat untuk

mempromosikan pemulihan dan kesejahteraan mental siswa. Guru dapat mengadakan sesi hipnosis yang dirancang khusus untuk membantu siswa mengatasi stres, kecemasan, atau masalah emosional lainnya yang mungkin mereka hadapi.

Penting untuk diingat bahwa hypnoteaching harus dilakukan dengan hati-hati dan hanya oleh praktisi yang terlatih dalam hipnosis. Perlu juga mendapatkan izin dan dukungan dari siswa dan orang tua mereka sebelum menerapkan teknik ini dalam lingkungan pembelajaran.

6.3 Unsur-Unsur Metode Hypnoteaching

Dalam aplikasi metode hypnoteaching Nor (2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian agar metode ini berjalan secara efektif. Hal tersebut antara lain :

a. Penampilan Guru

Saat menggunakan metode Hypnoteaching, Langkah pertama yang harus diperhatikan adalah dengan memberi perhatian pada performa atau penampilan guru. Dalam menggunakan metode hypnoteaching, guru sebaiknya memberi penguatan dengan berpakaian serba rapi, misalnya dengan memakai dasi, dan berbusana serasi bagi yang laki-laki. Penampilan yang baik tersebut akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, yang pada akhirnya akan membantu dalam menarik perhatian secara kuat bagi siswa.

b. Rasa simpati

Seorang guru harus mempunyai rasa simpati yang tinggi kepada siswanya. Dengan demikian, siswa pun akan menaruh simpati kepadanya pula. Apabila guru memperlakukan siswanya dengan baik, siswanya pun pasti akan bersikap baik kepadanya. Rasa saling akan menghargai

akan menciptakan hubungan yang positif dan saling menghormati. Meskipun siswanya itu sangat nakal, ia pasti akan tetap merasa segan kepada guru yang juga menghormatinya.

c. Sikap yang empati

Sebagai seorang pendidik yang bukan sekedar pengajar, seorang guru harus mempunyai rasa empati. Ketika mendapati siswanya bermasalah, suka membuat ulah di sekolah, sering mencari perhatian teman dan guru, atau sering berbicara sendiri dan membuat ulah yang kurang baik, guru yang memiliki rasa empati tidak akan begitu saja menyematkan gelar “siswa nakal” kepada siswanya. Guru tersebut akan menggali latar belakang yang menyebabkan tindakan siswa itu dengan mencari dan mengumpulkan berbagai informasi yang ada serta membantu siswa tersebut menjadi lebih baik dan maju.

d. Penggunaan Bahasa

Dalam melakukan aplikasi hypnoteaching, hendaknya guru menyajikan kosa kata dan bahasa yang baik serta enak didengar telinga. Guru sebaiknya melatih diri untuk menahan emosi diri dan tidak mudah terpancing amarah. Selain itu, penting juga seorang guru menghargai karya, potensi, dan kemampuan siswanya. Dalam mengembangkan interaksi dengan siswa, guru sebaiknya menghindari diri dari sikap merendahkan, menghina, mengejek, atau memojokkan siswa dengan berbagai ungkapan yang kurang memotivasi siswa untuk melakukan hal-hal yang lebih baik lagi. Guru yang mampu menjaga lisannya dengan baik, akan menghasilkan siswa terbiasa mengatur kalimat dengan sopan-santun yang terjaga. Dengan demikian, siswa akan diperhatikan dan dinasehati dengan bahasa hati dan kalimat yang positif dan memotivasi. Hal tersebut akan membuat

siswa membuka diri untuk mengikuti saran dari gurunya dengan sepenuh hati.

e. Peraga Bagi yang Kinestetik

Peraga merupakan salah satu unsur hipnosis dalam proses pembelajaran. Dalam bahasan ini, yang dimaksud dengan peraga adalah upaya untuk mengeluarkan ekspresi diri. Seluruh anggota badan digerakkan jika diperlukan. Tangan, kaki, mimik, dan suara dieksplorasi secara optimal dalam menyampaikan informasi yang ingin disampaikan. Guru ketika menerangkan diusahakan menggunakan gaya bahasa tubuh agar apa yang disampaikannya semakin mengesankan. Untuk menerapkan ini secara efektif, guru harus menguasai materi yang akan disampaikan terlebih dahulu, karena guru yang tidak menguasai materi biasanya akan mengajar siswa dengan cara yang membosankan.

f. Memotivasi Siswa dengan cerita dan kisah

Salah satu keberhasilan hypnoteaching adalah menggunakan teknik cerita dan kisah. Alangkah baiknya jika dalam mengajar guru senantiasa menyelipkan kisah-kisah tokoh, atau orang-orang sesuai pelajaran yang sedang menjadi pembahasan. Dengan demikian, hal tersebut secara tidak langsung akan memberi motivasi positif. Lebih jauh, ketika melihat siswa memiliki masalah pribadi yang biasanya mengganggu fokus pikiran, dan tidak termotivasi dalam belajar. Metode mengajar dengan kisah akan membuat siswa secara tidak langsung akan termotivasi dan menyerap intisari positif melalui kisah yang disajikan, tanpa terkesan digurui.

g. Kuasai "Hati" siswa

Ketika guru berkeinginan untuk menguasai pikiran siswa, seorang guru harus memulai pendekatan dengan menguasai terlebih dahulu hati siswa. Dalam mengajar, kuasailah hati siswa terlebih dahulu, maka secara otomatis akan mampu

menguasai pikirannya. Bukankah orang yang sedang di mabuk cinta akan menuruti kemauan kekasihnya, walaupun tidak masuk akal dan di luar kemauan sekalipun. Maka dari itu dalam mengajar diharapkan guru tidak mengajar secara formal yang menjadikan suasana kelas menjadi kaku, miskin canda tawa, miskin kreasi dan tidak mengenal psikologi anak.

4
4
Dalam menerapkan metode hypnoteaching diharapkan guru bisa menjadi magnet bagi siswa, artinya jika guru menginginkan ketenangan kelas dalam pembelajaran, maka guru sendiri harus bersikap tenang dulu, jika guru menginginkan siswanya gemar membaca, maka guru harus gemar membaca, jika guru menginginkan siswanya rajin belajar, maka guru harus rajin belajar. Jadi hukum tarik menarik adalah hal yang dimaksudkan dalam metode hypnoteaching, jika guru menginginkan menjadi apa yang diinginkan, maka guru harus bisa menjadi apa yang guru inginkan dari siswa.

Lebih jauh, guru juga dituntut untuk bisa menjadi teladan yang baik, dengan demikian guru akan mampu menyelaraskan apa yang menjadi perintah guru dengan tindakan guru, khususnya yang berhubungan dengan nilai kebaikan. Dengan kata lain, guru dituntut untuk menjadi figur yang pantas jadi teladan bagi siswa.

6.4 Efektivitas Aplikasi Metode Hypnoteaching dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa

2
Dalam aplikasinya metode hypnoteaching tidak cukup hanya dilakukan satu atau dua kali saja, metode ini harus dilaksanakan secara berulang-ulang dengan terus mengulangi kalimat-kalimat sugesti. Dalam hal ini, ketrampilan dan kemahiran guru dalam menggunakan metode Hypnoteaching akan sangat tergantung pada sejauh mana guru sering menggunakan, atau mempraktikkan ilmu ini dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran ini lebih banyak menekankan pada kemampuan otak bawah sadar daripada

otak sadar siswa. Tujuan metode pembelajaran ini sebenarnya membuka atau mengaktifkan pikiran bawah sadar. Hal ini dilakukan karena pikiran bawah sadar merupakan letak keberhasilan atau kegagalan seseorang. Pikiran bawah sadar memegang peranan 88%, sedangkan pikiran sadar hanya berperan 12% saja

Arta Wiguna (2017) menjelaskan bahwa penerapan metode Hypnoteaching dapat dilakukan dengan melalui beberapa tahap di bawah ini ;

1. Yelling.

Yelling atau berteriak dipakai untuk mengembalikan konsentrasi siswa ke materi pelajaran dengan meneriakan kata "Halo" di jawab dengan kata "Hai" bersama-sama. Ketika konsentrasi siswa mulai terpecah, guru bisa menggunakan teknik ini untuk mengembalikan konsentrasi siswanya.

2. Jam emosi.

Jam emosi merupakan jam mengatur emosi. Pada hakikatnya, emosi setiap orang bisa berubah-ubah setiap detiknya, demikian halnya dengan siswa. Mereka pun memiliki waktu emosi yang berbeda-beda pula. Oleh karena itu di butuhkan suatu cara supaya mereka tetap dalam emosi yang sama pada suatu waktu. Jam emosi dibagi menjadi empat bagian terdiri sebagai berikut.

- a. *Jam Tenang*, Ditandai dengan tulisan "tenang". Jam ini siswa diminta untuk tenang dan berkonsentrasi karena ada materi penting yang akan disampaikan oleh guru.
- b. *Jam diskusi*, Ditandai dengan tulisan "diskusi". Jam diskusi ini menunjukkan bahwa pada waktu tersebut siswa diminta untuk mendiskusikan suatu topik yang baru saja dibahas,

1 c. *Jam lepas*, Ditandai dengan tulisan “lepas” jam ini menunjukkan siswa diminta untuk melepaskan emosinya. Siswa dapat tertawa, berbicara sebentar dengan teman, atau menghela napas dengan batas waktu tertentu. Hal yang perlu diperhatikan guru adalah bisa mengontrol perilaku siswa pada jam lepas agar tidak mengganggu kelas lain.

1 d. *Jam tombol*, Dapat ditandai dengan tulisan “tombol” jam ini menunjukkan para siswa mengaktifkan kondisi aktif belajarnya.

1 3. Ajarkan dan puji

1 Dalam skala rata-rata, proses pembelajaran menunjukkan bahwa anak mengingat 20% dari apa yang mereka baca. Anak mengingat 40% dari apa yang mereka lihat. Anak mengingat 50% dari apa yang mereka katakan. Anak mengingat 50% dari apa yang mereka lakukan. Anak mengingat 90% dari apa yang mereka lihat, dengar, dan katakan. Melihat sekala belajar di atas, perlu bagi guru untuk melakukan suatu cara yang membuat siswa dapat mencapai presentase 90% dalam proses pembelajaran.

1 Cara tersebut adalah dengan membuat siswa dapat melihat, mendengar, mengatakan, dan melakukan. Sebab, dengan saling mengajarkan kembali materi kepada teman yang lain, siswa akan dapat memahami materi pembelajaranyang mereka terima sebelumnya. Setelah itu, ketika siswa telah berusaha untuk saling mengajarkan kepada temannya yang lain, guru harus memberikan apresiasi kepada siswa dengan memujinya.

1 4. Pertanyaan ajaib

1 Dalam membentuk sebuah pertanyaan yang bisa meningkatkan prestasi belajar siswa, diperlukan suatu pertanyaan khusus yang bisa membangun proses

pembelajaran, memberikan solusi, meningkatkan potensi, dan mengarahkan siswa. Usaha tersebut dilakukan untuk membuat siswa menjadi lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Pertanyaan yang diajukan oleh guru disebut sebagai pertanyaan ajaib. Pertanyaan ajaib akan membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan termotivasi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ajaib yang diajukan oleh guru.

7 Hypnoteaching merupakan alternatif yang bisa digunakan guru dalam membangun suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Metode Hypnoteaching merupakan bagian dari ilmu hypnosis yang bisa membawa siswa pada suasana relaksasi dalam menerima materi pelajaran. Adapun sistem kerja metode Hypnoteaching adalah guru melakukan komunikasi pada alam bawah sadar siswa. Dengan cara merubah gelombang otak dari beta ke alpha. Hypnosis dalam pembelajaran bukanlah model hypnosis yang dipersepsikan dalam acara televisi. hypnosis dalam pembelajaran hanya berusaha membangun kondisi yang kondusif dan menyenangkan dalam proses pembelajaran (siswa tidak dibuat tertidur). Dalam kondisi alpha konsentrasi siswa akan terfokus saat inilah proses pembelajaran akan menjadi lebih bermakna.

Bab 7

Literature Review: Meta Analisis Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Pembelajaran

7.1. Pengantar

Salah satu peristiwa penting yang tidak akan pernah penulis lupakan adalah saat pembagian hasil belajar akhir tahun terhadap putri penulis, yang berada di TK A. Kegelisahan yang penulis rasakan selama putri penulis berada di TK A adalah dalam hal kemampuan membaca. Kegelisahan penulis tersebut memunculkan pergulatan dalam hati penulis, mengenai perlunya penulis mengikutsertakan putri penulis untuk les membaca. Pergulatan hati ini didasari karena dua hal yang bertolak belakang. Di satu sisi, penulis menyadari dan memahami secara keilmuan penulis, bahwa mengikutsertakan anak dalam les membaca tidaklah diperlukan dalam meningkatkan kemampuan membaca anak. Di sisi lain, banyaknya orangtua yang berlomba-lomba mengikutsertakan anak-anaknya untuk les membaca, memunculkan kegentaran dalam diri penulis.

Pada akhirnya, penulis memantapkan hati untuk tidak mengikutsertakan putri penulis dalam les membaca, setelah mendengarkan saran yang diberikan kedua gurunya. Guru

pertama menuturkan: *“Menurut saya, tidak perlu ibu mengikutsertakan anak untuk les membaca. Pembelajaran yang diberikan di sekolah sudah menstimulasi anak-anak untuk mengenal huruf dan suku kata, melalui permainan dan aktivitas. Inilah yang menjadi modal dasar untuk membaca”*. Guru yang kedua menyampaikan: *“Putri ibu ini sudah matang, dalam arti siap untuk belajar. Pada saatnya nanti, dia akan mampu membaca”*. Pernyataan kedua guru tersebut terbukti benar adanya. Putri penulis mulai mampu membaca kata dan kalimat saat di TK B.

Peristiwa tersebut membantu penulis merefleksikan bahwa kedua guru tersebut menggunakan sugesti positif kepada orangtua siswa. Hal ini meyakinkan penulis bahwasanya kedua guru tersebut juga menggunakan sugesti positif kepada siswa-siswa dalam pembelajaran. Penulis membayangkan kata-kata ajaib yang muncul saat guru berinteraksi dengan siswa-siswa, *“tidak apa-apa kalau sekarang masih malu, besok sudah tidak malu-malu lagi ya”*; atau *“kalau mau berlatih lagi, pasti nanti jadi lebih bisa dan lebih berani”*. Penggunaan sugesti positif dalam proses pengajaran, mengindikasikan adanya penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran.

Hypnoteaching didefinisikan sebagai seni komunikasi dengan memberikan sugesti supaya siswa menyadari atau mengetahui potensi diri yang dapat dioptimalkan dalam pembelajaran, sehingga siswa menjadi lebih pandai (Warto, 2022). Ada enam hal yang perlu diperhatikan dalam *hypnoteaching* (Warto, 2022), yaitu: Pertama, Niat dan motivasi guru dalam mengajar. Seorang guru perlu memiliki niat mulia dalam mengajar. Niat mulia itu mencakup pemberian pelajaran yang berkualitas, menyiapkan materi ajar, menyajikan materi ajar dengan metode yang menarik, dan membangun masa depan siswa yang cemerlang; Kedua, *Pacing*, merupakan usaha guru membangun kedekatan dengan siswa, agar siswa menikmati proses belajar. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan

85 menggunakan bahasa yang sering digunakan oleh peserta didik, mengkaitkan materi pelajaran dengan tema yang relevan atau viral di kalangan siswa; Ketiga, *Leading* merupakan strategi guru dalam mengarahkan siswa agar fokus pada materi belajar dan memberikan saran yang konstruktif; Keempat, Menggunakan kata-kata positif. Kata-kata positif lebih mudah diterima oleh cara kerja otak manusia dibandingkan kata-kata negatif. Misalnya, kalimat “*ayo lebih semangat dan rajin belajar ya di semester depan*” akan lebih mudah diterima dibandingkan kalimat “*jangan malas ya di semester depan*”; Kelima, Apresiasi atau pujian merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan harga diri siswa, yang selanjutnya dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa; Keenam, *Modelling*. Seorang guru perlu menjadi model bagi siswa, dalam hal tutur kata dan perilakunya. Guru yang ingin agar para siswa rajin membaca, perlu menjadi pribadi yang gemar membaca terlebih dahulu.

Dari keenam hal di atas, kata-kata positif dan apresiasi seringkali digunakan guru terhadap siswa. Berbagai kata atau sugesti positif dalam pengajaran yang diberikan secara terus menerus dapat membawa dampak positif dalam diri siswa, dalam berbagai aspek tumbuh kembang siswa, atau dalam berbagai bidang yang diajarkan. Berbagai dampak positif tersebut perlu dibuktikan dengan hasil penelitian yang mendukungnya. Oleh karena itu, tulisan ini berusaha memaparkan berbagai dampak positif dari metode *hypnoteaching*, dari berbagai literatur yang ada.

7.2. *Hypnoteaching* dan kemampuan berhitung

Artikel pertama mencoba membuktikan efektivitas metode *hypnoteaching* terhadap kemampuan belajar berhitung pada siswa TK B. Penelitian ini didasari dari berbagai masalah yang ada, seperti rendahnya kemampuan berhitung dasar anak, kesulitan siswa dalam berhitung, respon siswa kurang memadai saat belajar berhitung, dan metode pembelajaran kurang inovatif

(Muliddya et al., 2022). Dengan adanya berbagai masalah yang ada ini, peneliti mencoba mempertimbangkan metode *hypnoteaching* untuk menaikkan kemampuan belajar berhitung. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif desain eksperimen *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol, serta menggunakan teknik *total sampling*. Materi belajar berhitung yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah: menyebut angka 1-20, mengurutkan angka 1-20, membedakan angka 1-10, membedakan angka 11-20, menyatukan bilangan 1-10, dan memisahkan besar kecilnya simbol angka. Pada kelompok eksperimen, metode yang digunakan adalah pengajaran dengan percobaan sederhana. Pada kelompok kontrol, metode yang digunakan adalah pengajaran secara konvensional.

71 Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan berhitung siswa di kelas eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol. Jumlah anak yang berkembang sangat baik, lebih banyak terjadi di kelas eksperimen dibandingkan di kelas kontrol. Artinya, metode *hypnoteaching* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan berhitung siswa TK B. Adanya perbedaan hasil belajar karena perbedaan metode mengajar ini disebabkan karena metode *hypnoteaching* mengikutsertakan siswa dalam kegiatan belajar, siswa dapat menemukan jawaban atas permasalahan, dan siswa aktif membangun pengetahuan melalui kegiatan belajar. Di sisi yang berbeda, pengajaran konvensional tidak mengikutsertakan siswa untuk aktif dalam belajar, karena hanya mendengarkan cerita atau mengerjakan tugas menulis. Hal ini menyebabkan siswa menjadi pasif, mudah jenuh, dan tidak memahami materi yang diberikan guru.

84 Saran yang diberikan peneliti berdasar hasil penelitian tersebut ditujukan bagi tiga pihak, yaitu: (1) Guru TK dapat menerapkan metode *hypnoteaching* dalam meningkatkan

kemampuan berhitung siswa; (2) Pihak sekolah dapat memfasilitasi alat peraga yang memadai dalam belajar berhitung, agar kemampuan siswa dapat berkembang optimal; (3) Orang tua dapat membimbing, memotivasi, dan menstimulasi anak untuk mengulang kembali pelajaran di rumah dan menemani anak belajar.

7.3. *Hypnoteaching* dan motivasi belajar

Artikel kedua mengkaji mengenai pengaruh *hypnoteaching* terhadap motivasi belajar siswa kelas IV SD. Penelitian ini muncul karena adanya masalah yang dialami siswa, seperti kurang semangat atau kurang konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, serta motivasi belajar yang rendah (Zuhri, 2021). *Hypnoteaching* merupakan pendekatan yang sering diimplementasikan pada siswa kelas IV SD, agar motivasi belajar dan konsentrasi siswa meningkat. Atas dasar hal ini, peneliti mencoba menguji pengaruh *hypnoteaching* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Peneliti memilih metode ini karena *hypnoteaching* merupakan pendekatan yang terbilang baru dalam dunia pendidikan. Metode penelitian ini menggunakan *mixed methods*, atau percampuran antara penelitian kuantitatif dan kualitatif. Artinya, peneliti akan mengumpulkan dan menganalisis data secara kualitatif dan kuantitatif.

Metode *hypnoteaching* yang dilakukan guru adalah memberikan teknik relaksasi kepada siswa, memberikan motivasi, kata-kata positif, apresiasi, dan pujian. Hasil analisis data kualitatif penelitian tersebut menyebutkan bahwa *hypnoteaching* memiliki pengaruh positif bagi peningkatan motivasi belajar siswa, siswa merasa senang, dan penuh konsentrasi saat guru mengajar dengan metode *hypnoteaching*. Hasil analisis data kuantitatif menyatakan bahwa *hypnoteaching* memiliki pengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa SD, dengan nilai koefisien determinasi 0,775. Artinya, metode

67

hypnoteaching memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar sebesar 77,5%.

7.4. Hypnoteaching dan hasil belajar sains

Artikel ketiga mengkaji mengenai pembelajaran *hypnoteaching* dengan audiovisual untuk menaikkan hasil belajar sains pada siswa kelas 4 Sekolah Dasar. Penelitian ini muncul karena banyaknya siswa yang tidak memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yaitu skor 70 (Mayarni et al., 2023). Nilai yang rendah tersebut disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal, seperti pola asuh orangtua, relasi keluarga, relasi pertemanan, metode pengajaran di sekolah, atau kurang berminat pada pelajaran tertentu. Peneliti menggunakan pembelajaran *hypnoteaching* audiovisual, dengan pertimbangan bahwa metode tersebut membantu siswa untuk memahami materi yang tersaji dalam bentuk audio dan visual secara cepat dan menarik, sehingga memiliki dampak positif pada hasil belajar siswa.

Metode penelitian ini menggunakan *quasi experiment*, dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian terbagi menjadi kelompok eksperimen yang memakai metode pembelajaran *hypnoteaching* audiovisual, dan kelompok kontrol yang memakai metode pembelajaran konvensional. Alat ukur penelitian ini menggunakan tes hasil belajar pilihan ganda. Hasil penelitian menemukan bahwa seluruh siswa di kelompok eksperimen sudah memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70, sementara masih ada siswa yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal 70 pada kelompok kontrol. Hal ini berarti bahwa metode pembelajaran *hypnoteaching* audiovisual dapat menaikkan hasil belajar sains pada siswa kelas 4 SD. Saran penelitian ini adalah peneliti selanjutnya dapat mengkaji metode pembelajaran *hypnoteaching* audiovisual pada mata pelajaran yang lain.

7.5. *Hypnoteaching* Dan Keterampilan Motorik

82 Artikel keempat meneliti tentang *hypnoteaching* dan keterampilan motorik pada pelajaran olahraga siswa kelas IV Sekolah Dasar. Penelitian ini muncul karena hasil nilai mata pelajaran olahraga dengan materi senam ritmik masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal 75. Artinya, keterampilan motorik siswa SD ini masih berada dalam kategori cukup, dan bukan dalam kategori baik. Hal ini dirasa kurang memadai, karena keterampilan motorik merupakan salah satu hal yang dapat memberi dampak pada keberhasilan siswa dalam belajar gerakan motorik. Selain itu, keterampilan motorik merupakan salah satu materi pelajaran olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, emosional, pertumbuhan sosial, perilaku hidup sehat, dan sikap sportif.

89
39 Penelitian ini menggunakan pendekatan *action research*, yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif berupa hasil belajar dan data kualitatif berupa respon siswa mengenai kemampuan dan pemahaman belajarnya. Hasil penelitian menyebutkan bahwa nilai rata-rata siswa yang memperoleh Kriteria Ketuntasan Minimal di atas 75 mengalami peningkatan secara signifikan (sebelum perlakuan 40, perlakuan pertama 52, perlakuan kedua 62,4, dan perlakuan ketiga 75,4) (Azhar et al., 2020). Hal ini menegaskan bahwa metode *hypnoteaching* dapat menaikkan keterampilan motorik kasar siswa.

7.6. *Hypnoteaching* Dan Hasil Belajar Matematika

50 Artikel kelima menguji tentang *hypnoteaching* dan hasil belajar matematika siswa kelas VII SMP. Penelitian ini muncul karena hasil belajar matematika siswa yang rendah, minat siswa terhadap pelajaran matematika rendah, kurangnya inovasi baru dalam pengajaran matematika yang dilakukan oleh guru, dan adanya ketakutan siswa terhadap pelajaran matematika. Pelajaran matematika memiliki struktur yang lengkap dan jelas,

sehingga metode *hypnoteaching* dapat diimplementasikan pada mata pelajaran ini.

41 Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen, dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Desain ini menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol, serta adanya perlakuan dan *post-test*. Teknik penentuan sampel adalah dengan *random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan soal tes hasil belajar berbentuk *essay*, dengan materi segiempat dan segitiga. Penelitian ini dilakukan dalam lima sesi pertemuan untuk perlakuan dan satu sesi untuk *post-test*.

8 Hasil penelitian menyatakan bahwa rata-rata hasil belajar matematika siswa di kelas eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol (Eriksani et al., 2022). Artinya, hasil belajar matematika siswa yang belajar dengan metode *hypnoteaching* lebih baik dibanding siswa yang belajar tanpa metode *hypnoteaching*. Metode *hypnoteaching* terbukti efektif dalam pembelajaran matematika karena siswa dikondisikan dalam kondisi tenang dan rileks saat belajar matematika. Cara yang dilakukan guru agar siswa merasa tenang dan rileks adalah menggunakan kalimat dan humor menenangkan, sehingga siswa merasa siap belajar matematika. Hasil penelitian ini mengajukan saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan kajian mengenai metode *hypnoteaching* pada materi matematika yang lain dan tingkat pendidikan yang berbeda.

7.7. *Hypnoteaching*, pemecahan masalah, dan pemahaman konsep

37 Artikel keenam mengkaji mengenai metode belajar *hypnoteaching* terhadap keterampilan memecahkan masalah dan pemahaman konsep pada siswa kelas 7 SMP. Penelitian ini muncul karena adanya persepsi siswa bahwa matematika merupakan pelajaran yang sulit dan metode belajar yang kurang mendukung proses belajar matematika. Dua hal ini menyebabkan kurangnya ketertarikan siswa dalam pelajaran

matematika, yang selanjutnya berdampak pada rendahnya keterampilan memecahkan masalah dan pemahaman konsep siswa.

19 Studi pendahuluan pada penelitian ini menemukan bahwa 42,2% siswa mendapat nilai keterampilan pemecahan masalah di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sementara 57,7% siswa 59 mendapat nilai keterampilan pemecahan masalah di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Selain itu, 44,4% siswa 19 mendapat nilai pemahaman konsep di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 55,56% siswa mendapat nilai 19 pemahaman konsep di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) (Adelita et al., 2021). Berdasarkan permasalahan yang ditemukan tersebut, peneliti melakukan penelitian ini untuk menguji peranan metode *hypnoteaching* terhadap keterampilan pemecahan masalah dan pemahaman konsep siswa.

35 Metode penelitian ini adalah *quasi experiment*. Teknik pengumpulan data penelitian ini memakai tes dan dokumentasi. Populasi penelitian ini merupakan semua siswa kelas 7 SMP. 22 Teknik penentuan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Sampel penelitian ini adalah dua kelas. Kelas pertama menjadi kelompok eksperimen, yang menerima metode *hypnoteaching*. Kelas kedua menjadi kelompok kontrol, yang menerima metode konvensional.

11 Hasil penelitian ini menunjukkan: Pertama, keterampilan pemecahan masalah pada kelompok eksperimen yang memakai metode *hypnoteaching* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang memakai metode konvensional; Kedua, 23 pemahaman konsep pada kelompok eksperimen yang memakai metode *hypnoteaching* lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang memakai metode konvensional; Ketiga, terdapat efektivitas metode *hypnoteaching* terhadap keterampilan pemecahan masalah; Keempat, terdapat efektivitas metode *hypnoteaching* terhadap pemahaman konsep; Kelima, terdapat efektivitas

metode *hypnoteaching* terhadap keterampilan pemecahan masalah dan pemahaman konsep.

Bahasan penelitian ini menjelaskan bahwa metode *hypnoteaching* dapat menaikkan keterampilan pemecahan masalah dan pemahaman konsep karena metode tersebut memfasilitasi siswa untuk berdiskusi dalam kelompok selama proses belajar. Selain itu, metode *hypnoteaching* membantu siswa untuk memusatkan perhatian selama diskusi, memotivasi siswa, dan membangkitkan ketertarikan siswa untuk belajar. Saat siswa fokus, termotivasi, dan tertarik dengan pelajaran, maka hal tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan pemahaman konsep nya. Saran penelitian ini adalah peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan materi pelajaran yang akan diterapkan dengan metode *hypnoteaching*.

7.8. *Hypnoteaching* dan pemahaman konsep

Artikel ketujuh menguji tentang penerapan pembelajaran kontekstual dengan metode *hypnoteaching* pada pemahaman konsep siswa SMP. Penelitian ini muncul karena adanya permasalahan dalam pembelajaran, yang mencakup fokus guru pada penuntasan materi dibanding pemahaman materi, guru belum mengikutsertakan siswa secara aktif dalam pembelajaran, guru mengajar secara satu arah, guru mengalami kesulitan dalam membiasakan siswa untuk siap belajar, guru kesulitan mengendalikan proses belajar mengajar di kelas, siswa merasa bosan saat belajar, siswa merasa diperlakukan diskriminatif, siswa belum memahami materi pelajaran, siswa merasa tidak nyaman dengan tutur kata guru yang tidak tepat, siswa lemah dalam pemahaman konsep, dan lemah dalam pemecahan masalah (Umar, 2016).

Berdasar latar belakang masalah tersebut, peneliti dalam penelitian ini meyakini bahwa perlu adanya metode tertentu yang dapat membantu siswa lebih fokus belajar, lebih aktif dalam

memahami konsep matematika, memotivasi siswa untuk menyukai matematika, membantu siswa memunculkan gagasan-gagasan dalam diskusi, serta mengurangi ketegangan siswa akan pelajaran matematika. Peneliti berasumsi bahwa metode yang tepat adalah pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*. Pada umumnya, pembelajaran kontekstual mencakup komponen *constructivism, inquiry, questioning, learning community, modelling, reflection*, dan *authentic assessment*. Artinya, dalam pembelajaran kontekstual, guru akan memfasilitasi siswa dalam membangun pengetahuannya sendiri, menemukan jawaban atas permasalahan, membiasakan siswa untuk terampil bertanya, membangun komunitas belajar antar siswa, mengamati cara belajar siswa yang lain, dan merefleksikan hasil belajarnya. Karakteristik pembelajaran kontekstual ini dipandang sejalan dengan metode *hypnoteaching*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experiment*, dengan rancangan *randomized control group only design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah berupa tes pemahaman konsep. Sampel penelitian adalah kelas VIIIA SMP sebagai kelompok eksperimen dan kelas VIIIB sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pemahaman konsep kelompok eksperimen lebih baik dari kelompok kontrol. Hasil penelitian dibahas dalam tiga pembahasan, yaitu: (1) metode pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* membantu siswa siap belajar, karena siswa termotivasi dengan kata-kata positif. Berbeda dengan itu, metode pembelajaran konvensional kurang menekankan afirmasi positif, sehingga siswa belum sepenuhnya berada dalam kondisi siap belajar; (2) pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* menekankan pada relasi emosional guru dan siswa, sehingga siswa merasa senang saat belajar dan mampu memahami konsep. Pada metode konvensional kurang menekankan pada relasi emosional, sehingga kurang terdapat kedekatan antara guru dan siswa, yang berakibat kondisi pembelajaran yang cenderung kaku; (3)

74 metode pembelajaran kontekstual *hypnoteaching* memungkinkan siswa untuk aktif dalam belajar dan bekerjasama, sedangkan metode pembelajaran konvensional cenderung membuat siswa kurang aktif atau kurang semangat saat belajar.

Saran yang diberikan peneliti dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dapat diterapkan oleh guru mata pelajaran matematika atau guru mata pelajaran lain. Peneliti juga mengajukan saran kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian mengenai metode pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* untuk mengkaji berbagai kemampuan matematika yang lain atau mengkaji mata pelajaran lain.

7.9. *Hypnoteaching*, kemampuan kerjasama, dan kemampuan mendengarkan

7 Artikel kedelapan mengkaji mengenai metode *hypnoteaching*, kemampuan kerjasama, dan kemampuan mendengarkan pada siswa kelas XI SMA. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kurangnya kemampuan kerjasama, kemampuan diskusi dalam menyelesaikan tugas dan praktikum, serta kurangnya kemampuan mendengarkan dalam pelajaran Kimia. Peneliti meyakini bahwa kemampuan-kemampuan tersebut merupakan kompetensi dasar yang harus dicapai oleh siswa. Peneliti berasumsi bahwa metode *hypnoteaching* merupakan metode yang tepat untuk proses belajar yang kondusif dan menyenangkan bagi terciptanya kemampuan kerjasama dan kemampuan mendengarkan siswa SMA, dalam pelajaran Kimia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas metode *hypnoteaching* dalam kemampuan kerjasama dan kemampuan mendengarkan siswa.

13 44 Penelitian ini memakai pendekatan pre-eksperimen, dengan rancangan penelitian *one-shot case study design*. Subjek penelitian ini adalah 36 siswa kelas XI IPA. Penelitian ini menggunakan data kualitatif yang diperoleh dari hasil

wawancara, hasil observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan kerjasama pada pertemuan pertama sebesar 44,85%, pertemuan kedua sebesar 50%, pertemuan ketiga sebesar 61,25%, pertemuan keempat sebesar 63,53%, dan pertemuan kelima sebesar 65% (Rakasiwi et al., 2012). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan kerjasama siswa dalam lima kali pertemuan, akibat dari penerapan metode *hypnoteaching*. Kemampuan kerjasama yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup kesediaan mengerjakan tugas yang diberikan, mengamati pekerjaan teman, mendukung anggota kelompok untuk bekerjasama, meminta opini dari teman, dan menyelesaikan tugas pada waktu yang ditentukan.

Hasil lain menunjukkan bahwa kemampuan mendengarkan pada pertemuan pertama sebesar 66,67%, pertemuan kedua sebesar 70,56%, pertemuan ketiga sebesar 73,13%, pertemuan keempat sebesar 74,71%, dan pertemuan kelima sebesar 81,11%. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan mendengarkan siswa selama lima kali pertemuan. Kemampuan mendengarkan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesediaan mendengarkan saat orang lain berbicara, tidak memotong pembicaraan orang lain, memusatkan perhatian pada orang yang sedang berbicara, terampil dalam memperhatikan pelajaran, dan tidak berbicara saat orang lain berbicara.

7.10. *Hypnoteaching* dan Keterampilan Berbicara

Artikel kesembilan mengkaji tentang metode *hypnoteaching* dan keterampilan berbicara Bahasa Inggris pada siswa kelas XI SMA. Penelitian ini berlatar belakang adanya beberapa siswa yang merasa gugup, malu, dan kurang percaya diri saat menyampaikan ide di hadapan guru dan teman sekelas (Rianto et al., 2020). Permasalahan lain yang muncul adalah adanya kesulitan siswa dalam belajar Bahasa Inggris, motivasi

69 berbicara Bahasa Inggris siswa cenderung rendah, kurangnya rasa percaya diri siswa dalam berbicara Bahasa Inggris, dan guru belum menemukan metode yang tepat untuk berbicara Bahasa Inggris (Lestari and Syarif, 2020). Peneliti meyakini bahwa rasa gugup, malu, dan kurang percaya diri perlu diatasi agar siswa dapat mengembangkan bakat dan keberanian dalam berbicara Bahasa Inggris. Peneliti juga meyakini bahwa metode *hypnoteaching* dapat membantu siswa mengurangi perasaan gugup, malu, dan kurang percaya diri yang dapat menghambat kemampuan dalam berbicara Bahasa Inggris.

52 Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Responden penelitian terdiri dari 28 siswa kelas 11 SMA dan 1 orang guru. Alat pengumpulan data terdiri dari dua, yaitu: (1) Kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai respon siswa terhadap pembelajaran dengan menggunakan *hypnoteaching*; (2) Wawancara yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai persepsi guru terhadap metode *hypnoteaching*. Hasil penelitian menyebutkan bahwa penggunaan metode *hypnoteaching* di kelas dapat membuat siswa merasa lebih rileks, termotivasi, menikmati, dan berani berbicara Bahasa Inggris di kelas. Selain itu, peneliti juga menyimpulkan bahwa guru pun menikmati mengajar dengan metode *hypnoteaching*, karena metode tersebut sangat mudah dan efektif untuk diterapkan (Rianto et al., 2020). Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa ada dampak signifikan dari pelaksanaan metode *hypnoteaching* terhadap kemampuan berbicara siswa Bahasa Inggris. Metode *hypnoteaching* memiliki pengaruh sebesar 76% terhadap kemampuan berbicara Bahasa Inggris siswa kelas 11 SMA (Lestari and Syarif, 2020).

40

14

80

7.11. Penutup

30 Berbagai artikel hasil penelitian yang dibahas dalam tulisan ini menunjukkan benang merah dalam beberapa hal, yaitu: (1) metode *hypnoteaching* terbukti efektif diterapkan pada tingkat pendidikan yang bervariasi, mulai dari Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas; (2) metode *hypnoteaching* terbukti efektif pada bidang akademis, seperti kemampuan berhitung, hasil belajar sains, atau hasil belajar matematika, (3) metode *hypnoteaching* terbukti efektif pada berbagai keterampilan atau kemampuan, seperti keterampilan motorik, pemecahan masalah, pemahaman konsep, kerjasama, berbicara, atau kemampuan mendengarkan; (4) metode *hypnoteaching* terbukti efektif meningkatkan ranah afektif dalam pembelajaran, seperti meningkatkan motivasi belajar.

Berdasarkan hasil tinjauan literatur ini, penulis meyakini bahwa metode *hypnoteaching* ini potensial diterapkan dalam berbagai mata pelajaran atau keterampilan yang dibutuhkan siswa, sehingga proses belajar menjadi suatu hal yang membangkitkan rasa senang dan puas bagi siswa. Keyakinan ini memunculkan harapan bahwa kelak akan semakin banyak penelitian-penelitian yang berusaha mengkaji efektivitas metode *hypnoteaching* dalam berbagai mata pelajaran atau dalam berbagai keterampilan yang menunjang proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelita, F., Rinaldi, A. and Putra, F. (2021) 'The Effect of Hypnoteaching Learning Method on Student Problem Solving Skill and Concept Understanding', *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 5(1).
- Ali Akbar Navis., 2013. *Hypnoteaching: Revolusi Gaya Mengajar Untuk Melejitkan Prestasi Siswa*. Ar Ruzz Media , Jogjakarta.
- Anwar, M., 2014. *Mengajar dengan teknik Hipnosis*. Makassar: Gunadarma Ilmu.
- Arta Wiguna, I. B. A. (2017). *Penerapan Metode Hypnoteaching Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa*. Intitut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Asada, M. (2019) 'Artificial pain may induce empathy, morality, and ethics in the conscious mind of robots', *Philosophies*, 4(3). Available at: <https://doi.org/10.3390/philosophies4030038>.
- Asteria, P.V., Rohmah, S.K. and Renhoran, F.Z. (2017) 'Penerapan metode hypnoteaching dalam pembelajaran bermain peran', *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2).
- Azhar, S., Aini, D.S.N., Aryanti, S., (2020). Hypnoteaching to improve motoric skills in physical education, in: *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*. Presented at the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019), Atlantis Press, Padang, Indonesia, pp. 281–283. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.066>
- Azhari, A. et al. (2019) 'Neural Network Classification of Brainwave Alpha Signals in Cognitive Activities',

Knowledge Engineering and Data Science, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.17977/um018v2i22019p47-57>.

- Bastian, A., Firdaus, M. and Rizky, R. (2023) 'Sosialisasi dan Pelatihan Metode Pembelajaran Hypnoteaching Bagi Guru SMA/SMK di Rokan Hulu', *Journal of Engineering Science and Technology Management Social and Community Service-VOL1*, (3), pp. 2986–3031. Available at: <https://doi.org/10.31004/jestmc.v1i3.89>.
- Bortolotti, L. (2012) 'Self comes to mind: Constructing the conscious brain', *Cognitive Neuropsychiatry*, 17(2). Available at: <https://doi.org/10.1080/13546805.2011.648756>.
- Campbell, M. (2022) 'Unfolding the Layers of Mind and World: Wellner's Posthuman Digital Imagination', *Foundations of Science*. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10699-020-09767-w>.
- Clayton, E.H., Genin, G.M. and Bayly, P. V. (2012) 'Transmission, attenuation and reflection of shear waves in the human brain', *Journal of the Royal Society Interface*, 9(76). Available at: <https://doi.org/10.1098/rsif.2012.0325>.
- Coelho, J.G. (2021) 'Brain as agent and conscious mind as action guide: From Libet-style experiments to necessary conditions for free will', *Filosofia Unisinos*. Available at: <https://doi.org/10.4013/fsu.2021.221.09>.
- Cribbs, J., Huang, X. and Piatek-Jimenez, K. (2021) 'Relations of mathematics mindset, mathematics anxiety, mathematics identity, and mathematics self-efficacy to STEM career choice: A structural equation modeling approach', *School Science and Mathematics*, 121(5). Available at: <https://doi.org/10.1111/ssm.12470>.

- Darmawan, D. et al. (2021) 'Peranan Lingkungan Sekolah dan Kemampuan Berkomunikasi Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa', *Jurnal Simki Pedagogia*, 4(1), pp. 11–23. Available at: <https://doi.org/10.29407/jsp.v4i1.13>.
- DJamarah, S.B., Zain, A., 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Eriksani, Y., Putri, R., Nasution, E.Y.P., (2022). Penerapan pendekatan hypnoteaching dalam pembelajaran matematika pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kerinci. *VENN: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences* 2, 29–36. <https://doi.org/10.53696/2964-867X.96>
- Fadhilah, J. and Mariya, S. (2024) 'Efektivitas Penggunaan Metode Hypnoteaching Berbantuan Media Gambar Mata Pelajaran Geografi Kelas X SMA N 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12990>.
- Fara, D.N.C.N. and Sutopo (2023) 'Pengaruh Metode Hypnoteaching Terhadap Minat dan Hasil Belajar Siswa pada Pokok Bahasan Statistika di SMP Muhammadiyah 16 Surabaya', *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Matematika*, 1(6). Available at: <https://doi.org/doi.org/10.61132/arjuna.v1i6.283>.
- Gregory, F. (1998) 'The conscious mind: In search of a fundamental theory', *International Journal of Quantum Chemistry*, 66(1). Available at: [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-461x\(1998\)66:1<107::aid-qua9>3.0.co;2-z](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-461x(1998)66:1<107::aid-qua9>3.0.co;2-z).
- Gunawan, A.W., 2010. *Hypnotherapy for Children: Cara Mudah dan Efektif Menerapi Anak*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

- Gunawan, A.W., 2013. Quantum life transformation. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, M.A. and Mahmudah, U. (2023) 'PENINGKATAN PENDIDIKAN IPA DAN IPS TERPADU (IPAS) DI MADRASAH IBTIDAIYAH: PENERAPAN HYPNOTEACHING SEBAGAI ALTERNATIF INOVATIF METODE PEMBELAJARAN', 2nd Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL) 2023, pp. 441–456.
- Haarmann, H.J. et al. (2012) 'Remote Associates Test and Alpha Brain Waves', *The Journal of Problem Solving*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.7771/1932-6246.1126>.
- Hajar, I. (2012) *Hypnoteaching*. Jogjakarta: Diva Press.
- Hajar, I., 2012. *Hypnoteaching*. Diva Press, Jogjakarta.
- Hakim, L., Hariawan, R., (2020) Mengelola Pembelajaran dengan Metode Hypnoteaching, *Jurnal Kependidikan Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan Pengajaran dan Pembelajaran* 16(2):150-162. DOI:10.33394/jk.v3i1.471
- Hakim, L., Hariawan, R., 2017. Mengelola Pembelajaran dengan Metode Hypnoteaching. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 3.
- Hamiyah, N., Jauhar, M., 2014. *Strategi Belajar Mengajar di Kelas*. Prestasi Pustaka, Jakarta.
- Hana Pertiwi., 2014. *Hypnoteaching untuk PAUD dan TK*. DIVA Press, Yogyakarta.
- Hardt, J. V. (2012) 'Alpha brain-wave neurofeedback training reduces psychopathology in a cohort of male and female Canadian aboriginals.', *Advances in mind-body medicine*, 26(2).

- Haryadi, R., Yusifa, A., 2021. Metode Hypnoteaching Terhadap Pembelajaran Fisika. *ALPEN: Jurnal Pendidikan Dasar* 5, 50–61.
- Hasbullah, H. and Yuni Rahmawati, E. (2015) 'Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching', *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1).
- Hastini, L. Y., Fahmi, R. and Lukito, H. (2020) 'Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z di Indonesia?', *Jurnal Manajemen Informatika*, 10(1).
- Heriyanti, K. (2021) 'Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh', *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.1691>.
- Hilmi, W. and Fajri, K. (2023) 'The Effectiveness of Using Hypnoteaching in Teaching Listening Skill', *Emerging Trends and Innovations in Islamic Education, Science, and Technology*, 3(2).
- HM, M.A. (2014) *Mengajar dengan Teknik Hipnosis (Teori dan Praktek)*. Jakarta: Yayasan Yapma.
- HM, M.A., 2019. Menciptakan pembelajaran efektif melalui hypnoteaching. *Ekspose: jurnal penelitian hukum dan pendidikan* 16, 469–480.
- Hohaia, W. et al. (2022) 'Occipital alpha-band brain waves when the eyes are closed are shaped by ongoing visual processes', *Scientific Reports*, 12(1). Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05289-6>.
- Islamy, A. and Istiani, N. (2019) 'Application Of Hypnoteaching Method In Spiritual Values Learning', *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.30659/jpai.2.2.1-14>.

- Istiyana, N., 2022. Pengaruh Metode Hypnoteaching terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Kelas X Di SMAN 1 Bandar Lampung (Undergraduate thesis). UIN Raden Intan Lampung.
- Ja'faruddin, J. et al. (2020) 'The Comparison between Two Hypnoteaching Models in Mathematics Teaching and Learning', *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 15(3). Available at: <https://doi.org/10.29333/iejme/8480>.
- Jaya, N.T. (2010) *Hypno Teaching: Bukan Sekedar Mengajar*, Nucl. Phys.
- Karim, A., Nurrahmah, A. and Rusmana, I.M. (2019) 'Meningkat Motivasi Guru dengan Metode Hypnoteaching', *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(2), p. 208. Available at: <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v10i2.3001>.
- Khan, M.M. et al. (2021) 'Research and development of a brain-controlled wheelchair for paralyzed patients', *Intelligent Automation and Soft Computing*, 30(1). Available at: <https://doi.org/10.32604/iasc.2021.016077>.
- Latif, A. and Pahru, S. (2021) 'Pengaruh Metode Hypnoteaching Dan Multiple Intelligence Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Pembelajaran IPS SD Di Universitas Hamzanwadi 1', *KASTA: Jurnal Ilmu Sosial, Agama, Budaya, dan Terapan*, 1(1), pp. 182–193. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.58218/kasta.v3i3.801>.
- Lestari, D. and Syarif, A. (2020) 'Can the Hypnoteaching Method Increase Students' Speaking Ability?', *Elsya: Journal of English Language Studies*, 1(3). Available at: <https://doi.org/10.31849/elsya.v1i3.5034>.

- Lozano-Soldevilla, D. and VanRullen, R. (2019) 'The Hidden Spatial Dimension of Alpha: 10-Hz Perceptual Echoes Propagate as Periodic Traveling Waves in the Human Brain', *Cell Reports*, 26(2). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2018.12.058>.
- LS, Y., 2010. *You are the Real Personal Succes. Formula NLP Praktis untuk transformasi Menjadi Pribadi Sukses*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Lucy, B., Si, P., Ht, C., 2012. *5 menit menguasai hypnoparenting*. PENEBAR PLUS+.
- Magdalena, A. et al. (2021) 'Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Meruya Selatan', *Jurnal edukasi dan sains*, 3(2).
- Mahardika, D., 2015. *Menerapkan Hypnostudying*. DIVA PRESS.
- Mahfudz, A., 2012. *Cara Cerdas Mendidik yang Menyenangkan*. Simbiosis, Jakarta.
- Marwiah. (2019) *Hypnosis dan Puisi*, Yayasan intelegensia Indonesia.
- Masdudi, M. (2018) 'Implementasi Teknik Hypnoteaching Dalam Proses Pembelajaran Pada Anak Usia Dini', *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.24235/awlad.v4i2.3122>.
- Mastoah, I. (2017) 'Pembelajaran membaca melalui metode Hypnoteaching Pada Anak Usia Dini', in *Seminar Nasional Pembelajaran Baca Tulis Hitung Tingkat Permulaan Bagi AUD*.
- Mayarni, M., Habsari, I., Suciati, R., Amirullah, G., Murwatiningsih, S., Nazilah, F., 2023. Analysis the use of audiovisual hypnoteaching learning model in improving educational results of science subject in Elementary

- School. jppipa, pendidikan ipa, fisika, biologi, kimia 9, 11943–11950. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i12.5671>
- Meggitt, C. (2013) 'Memahami Perembangan Anak, Jakarta : Indeks.
- Mohan, U.R., Zhang, H. and Jacobs, J. (2022) 'The direction and Timing Of Theta and Alpha Traveling Waves Modulate Human Memory Processing', bioRxiv. Available at: <https://doi.org/10.1101/2022.02.07.479466>
- Mulidya, E., Fauzi, T., Novianti, R., 2022. Efektifitas metode hypnoteaching untuk meningkatkan kemampuan belajar berhitung pada anak kelompok B di TK An-Nur Perumahan Griya Srimulya Palembang. DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran 1, 339–347. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i3.992>
- Mustafa, M. et al. (2015) 'Observation of the effects of playing games with the human brain waves', Jurnal Teknologi, 77(7). Available at: <https://doi.org/10.11113/jt.v77.6249>.
- N. Yustisia., 2012. Hypnoteaching : Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Peserta Didik. Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- Nafiqoh, H., Rohmalina and Zahro, I.F. (2019) 'Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak Inklusif melalui Metode Hypnoteaching di PAUD Aulia Cimahi', Proceedings of The 4 th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education , 4, pp. 1–8. Available at: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/conference/index.php/aciece/aciece2>.
- Natalia Tri Astuti., 2014. "Studi eksperimental model pembelajaran hypnoteaching terhadap hasil belajar kosakata belajar bahasa inggris peserta didik", Jurnal Ilmiah Kependidikan. Vol.1.No.1 hal. 8
- Navis, A.A. (2013) Hypnoteaching: Revolusi Mengajar untuk Melejitkan Prestasi Siswa. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Noer, M. (2010) *Hypnoteaching for Succes Learning*, Yogyakarta : Pustaka Insan Madani.
- Novian Triwidia jaya., 2010. *Hypnoteaching Bukan sekedar Mengajar*. D-Brain, Bekasi.
- Nurjanah, L. and Sumitra, A. (2021) 'Penerapan Metode Hypnoteaching untuk Mengembangkan Karakter Kemandirian Anak Usia Dini', *Jurnal Ceria : Cerdas Energik Responsif Inovatif dan Adaptif*, 4(4).
- Olszewska-Guizzo, A. et al. (2022) 'Features of urban green spaces associated with positive emotions, mindfulness and relaxation', *Scientific Reports*, 12(1). Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24637-0>.
- Pambudi. et al. (2018) 'Pengembangan Alat peraga IPA dari Barang Bekas untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Pemahaman Siswa Sekolah Dasar', *Indonesian Journal of Primary Education*, 2(2).
- Pertiwi, H. (2014) *Hypnoteaching untuk PAUD dan TK*, Jogjakarta : Diva Press.
- Pfleging, A. (2023) 'Speaking My Mind: The Social and Emotional Learning "Layer"', *English Journal*, 112(3). Available at: <https://doi.org/10.58680/ej202332224>.
- Putu Dian Tari, dkk., 2014. "Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning BerbasisHypnoteaching Terhadap Hasil Belajar Siswa Matematika Siswa Kelas V SD". *Jurnal Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol. 2 No. 1, hal. 4.
- Rahma, F. and Neviyarni, N. (2021) 'Hypnoteaching Learning Theory Analysis in the Learning Process', *Journal of Counseling, Education and Society*, 2(1), p. 7. Available at: <https://doi.org/10.29210/08jces71300>.

- Rahma, F. and Neviyarni, N. (2021) 'Hypnoteaching Learning Theory Analysis in the Learning Process', *Journal of Counseling, Education and Society*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.29210/08jces71300>.
- Rahmad, I.F. and Zarlis, M. (2022) 'Human Brain Wave Concentration Pattern Prediction Design Concept', in *2022 4th International Conference on Cybernetics and Intelligent System, ICORIS 2022*. Available at: <https://doi.org/10.1109/ICORIS56080.2022.10031530>.
- Rahmaniah, R. and Rohman, A. (2020) 'The Teachers Exploring Students' Speaking Skill using Hypnoteaching', *Borneo Educational Journal (Borju)*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.24903/bej.v2i2.628>.
- Rakasiwi, P., Fadiawati, N., Kadaritna, N., Diawati, C., 2012. The enhancement of cooperative ability and becoming a good listener ability in solubility and solubility product by learning of hypnoteaching method. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Kimia* 1.
- Republik Indonesia, 2021. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan. Indonesia.
- Restian, E., (2017) *Pembelajaran Seni Budaya SD 1 Pembelajaran Seni Tari di Indonesia dan Mancanegara*, UMM Press: Malang
- Rianto, B. and Surachmat, H.A.M. (2020) 'Using Hypnoteaching Technique To Empower Students' Courage In Speaking Skill', *Journal of English Education Program (JEEP)*, 7(2).
- Rohman, A. and Karimah, S. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas XI'. *Jurnal at-taqqodum*, 10(1).

- Romadhon, A. and Julianingsih, D. (2022) 'Penerapan Hypnoteaching dalam Pembelajaran Matematika Materi Limit Al Jabar untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPA 6 SMA Negeri 12 Surabaya', *Jurnal Pendidikan Matematika dan IPA*, 2(2).
- Roswendi, A.S., Khoiri, A. and Sunarsi, D. (2020) 'Characters in hypno teaching and neuroscience: an overview', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3). Available at: <https://doi.org/10.29210/145300>.
- Sagala, S., 2005. *Konsep dan makna pembelajaran: Untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar*. Alfabeta.
- Salami (2017) 'Hypnotic Teacher Dan Hypnoteaching', *Jurnal Benefita*, 3(1).
- Sanjaya, W. (2007) *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sanjaya, W., 2011. *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Prenada Media.
- Setiabudi, Tessie & Maruta, Joshua., 2012. *Cerdas Mengajar : Dampingi Anak Anda Belajar dengan 13 Kiat Jitu*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Sibi, K.J. (2020) 'Sigmund Freud and psychoanalytic psychology', *LangLit*, 2(May).
- Simorangkir, L. et al. (2021) *Hypnoteaching: Upaya Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis*. Penerbit NEM.
- Subuki, I. (2023) 'Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Menggunakan Metode Hypnoteaching Bagi Siswa Kelas Viii. 2 Smp It ...', *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial ...*, 02(04), pp. 2–6. Available at:

<https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/94%0Ahttps://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/download/94/68>.

- Sunanih, S. (2018) 'METODE HIPNOTEACHING UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR', *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v3i1.271>.
- Syahas, A.N.R., 2019. *Physics Hypnoteaching: A Literatur Review*. *Risenologi* 4, 15–23.
- Syaifuddin, M., Afiif, A. and Damayanti, E. (2019) 'Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui Pembelajaran Metode Hypnoteaching', *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(2), p. 39. Available at: <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8236>.
- Takagi, S. (2023) 'Exploring Ripple Waves in the Human Brain', *Clinical EEG and Neuroscience*, 54(6). Available at: <https://doi.org/10.1177/15500594211034371>.
- Turner, A. (2015) 'Generation Z : Technology and Social Interest', *J. Individ. Pshychol*, 71(02).
- Umar, A. (2016) 'Pengaruh Penerapan Pendekatan Pembelajaran Kontekstual dengan Hypnoteaching Terhadap Pemahaman Konsep Siswa', *Jurnal As-Salam*, 1(1), pp. 18–28.
- Umar, A., 2016. Pengaruh penerapan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan hypnoteaching terhadap pemahaman konsep siswa. *Jurnal As-Salam* 1, 18–28.
- Uno, H. B. and Masri, K. (2009) *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan*, Jakarta : Bumi Aksara.

- Uno, H.B. and Nurdin, M. (2012) Belajar dengan Pendekatan PAILKEM. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uno, H.B., Mohamad, N., 2022. Belajar dengan pendekatan PAILKEM: pembelajaran aktif, inovatif, lingkungan, kreatif, efektif, menarik. Bumi Aksara.
- Vicente, R. et al. (2022) 'Enhanced Interplay of Neuronal Coherence and Coupling in the Dying Human Brain', *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.813531>.
- Wahid, J. and Astuti, R.J. (2020) 'PENERAPAN METODE HYPNOTEACHING DALAM UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN OTAK PESERTA DIDIK', *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 2(1), pp. 67–97. Available at: <https://doi.org/10.47467/reslaj.v2i1.136>.
- Wandi Y.A., R., 2011. Kaya & Sukses dengan Kehebatan Pikiran Bawah Sadar. Sinar Kejora.
- Warto (2022) 'MENGGUGAH MINAT BELAJAR SISWA DENGAN HYPNOTEACHING', *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DAN AGAMA*, 3(2), pp. 176–184. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/semnaspa.v3i2.175>.
- Warto, 2022. Menggugah minat belajar siswa dengan hypnoteaching. *Semnaspa: Seminar Nasional Pendidikan dan Agama* 3, 176–184. <https://doi.org/10.55606/semnaspa.v3i2.175>
- Webe, A., 2013. *Genius*. Gramedia Pustaka Utama.
- Wiguna, A. and Alit, I.B. (2020) 'Efektivitas Penerapan Metode Hypnoteaching Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa', *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan*,

Keguruan, dan Pembelajaran, 4(2), p. 66. Available at: <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v4i2.13006>.

- Yustina (2012) *Hypnoteaching: Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yustisia, N. (2012) *Hypnoteaching Seni Ajar Peserta Mengeksplorasi Peserta Didik*. Yogyakarta : Ar-Ruz Media.
- Yustisia, N., 2012. *Hypnoteaching: seni ajar mengeksplorasi otak peserta didik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Zai, F.S.I., Mulyono, Y.S., 2022. *Pentingnya Metode Pembelajaran Bagi Peningkatan Minat Belajar Mahasiswa Program Studi Sarjana Pendidikan Agama Kristen Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember*. *Metanoia* 4, 1–13.
- Zuhri. (2021) 'The Effect Of The Hypnoteaching Approach On Learning Motivation In Student in Bantul'. *PEDIR: Jurnal Elementary Education*. 1(1).

BIODATA PENULIS



Dr. Moh. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. lahir di Kab. Ciamis pada tanggal 27 September. Ia Lulus S2 pada tahun 2013 hingga mendapat gelar Magister di Universitas Galuh Ciamis dan lulus S3 tahun 2023 Jurusan Penelitian dan Evaluasi Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan mendapat gelar Doktor . Saat ini ia tercatat sebagai dosen tetap untuk mata kuliah Metopen Kualitatif dan Kuantitatif di Institut

Miftahul Huda Al Azhar kota Banjar. Selain mengajar ia aktif dalam kegiatan tridarma lainnya diantaranya ialah penelitian dan pengabdian. Adapun karya buku yang telah ditulisnya sejak tahun 2020, diantaranya berjudul:

1. Berkarya di Tengah Pandemi
2. Mikro Konseling,
3. Pengantar Evaluasi Pendidikan



Dr. Fatqurhohman, M.Pd lahir di Banyuwangi Jawa Timur pada tanggal 11 Februari 1986. Pendidikan S1 di Universitas Jember pada Program Studi Pendidikan Matematika (2005), Pendidikan S2 (2012) dan S3 (2014) di Universitas Negeri Malang pada Program Pendidikan Matematika.

Aktivitas yang dilakukan selama ini menjadi salah satu dosen PTS di Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Jember sejak 2019 sampai sekarang. Mata kuliah yang diampu diantaranya Geometri Dasar, Analitik dan transformasi, Trigonometri, Strategi Pembelajaran Matematika, dan Perkembangan Peserta Didik.

Beberapa penelitian yang ditekuni diantaranya kemampuan pemecahan masalah, proses berpikir, dan karakteristik peserta didik. Adapun karya buku yang telah ditulisnya sejak tahun 2021, diantaranya berjudul :

dan ini sebagai karya buku yang kedua.

1. Buku Ajar Teori Himpunan
2. Buku Ajar Geometri Transformasi
3. Geometri Transformasi: Teori dan Implementasinya



Diwan Ramadhan Jauhari, S.Sos.I., M.Pd.

Dosen tetap Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat. Lahir di Bandung, 22 Mei 1986. Selesai menuntaskan sekolah menengahnya, ia melanjutkan S1 di program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dan melanjutkan S2 di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Selain mengajar, ia aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta diberikan tugas sebagai sekretaris Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) STAI Darul Falah Bandung Barat. Saat ini pun, diberikan amanah sebagai Ketua Biro Pustaka dan HaKI serta Teknologi Informasi dan Komunikasi di Perkumpulan Dosen Peneliti Indonesia (PDPI)



Barokatul Asiyah, S.Psi., M.Si lahir di Blitar Jawa timur pada tanggal 03 Juni 1995. Pendidikan S1 di Universitas Diponegoro fakultas Psikologi pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Psikologi Sains di Universitas Surabaya pada tahun 2018.

Profesi yang ditekuni saat ini adalah menjadi dosen Prodi PIAUD pada salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bandung Barat, yaitu STAI Darul Falah. Aktif mengajar sebagai dosen sejak tahun 2022 hingga sekarang. Mata kuliah yang diampu, diantaranya adalah Calistung AUD, Menggambar dan Mewarnai AUD, Pengantar AUD, Komunikasi AUD, dan Story Tellyng. Bidang penelitian yang ditekuni diantaranya, adalah Psikologi Keluarga, Well Being, dan Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini.



Siska Resti Maysara, S.Psi., M.Pd. lahir di Sindangkerta pada tanggal 9 Februari. Lulus Magister Pendidikan Psikologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2021. Saat ini menjadi salah satu CPNS di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Selain menjadi mengajar di Perguruan Tinggi ia juga aktif di bidang Pendidikan Anak Usia Dini. Salah satu kegiatan organisasinya adalah

sebagai anggota Biro *Research*, Publikasi Karya Ilmiah dan Jurnal di Perkumpulan Dosen Peneliti Indonesia Kabupaten Bandung Barat 2023-2028.



Penulis **Tri Nathalia Palupi, M.Psi., Psikolog.** Lahir pada 25 Desember 1981 Dikota Palembang. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jurusan Psikologi pada tahun 2004. Ia kemudian melanjutkan pendidikan Magister Profesi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dengan Peminatan bidang Psikologi Pendidikan.

Ketertarikannya pada bidang konseling diawali sejak menempuh kuliah S2, ia menjadi guru volunteer di sebuah sekolah darurat bencana Bantul pada tahun 2006. Selanjutnya, ia banyak memberikan konseling kepada para penyintas bencana di berbagai daerah sampai dengan saat ini. Ia mengajar di Universitas Borobudur Jakarta jurusan psikologi dan beberapa kali mengajar mata kuliah konseling khususnya bidang pendidikan. Sebagai owner Amani Psikologist Working Space Bogor dan Ketua BP2SDM Universitas Borobudur, ia banyak memberikan pelayanan konseling klien dengan berbagai usia dan beragam permasalahan. Ia juga bergabung di sebuah yayasan nirlaba untuk melakukan konseling rutin secara online.



Diah Widiawati Retnoningtias, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Program Studi Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2004. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 Program Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada, peminatan Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis, pada tahun 2007.

Penulis adalah dosen tetap Program Studi Psikologi Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura. Penulis mengampu mata kuliah Asesmen Tes Psikologi, Pengantar Intervensi Psikologi, Konseling dan Intervensi Psikologi, serta *Peer Counseling*.

Selain mengajar, penulis melakukan penelitian dengan topik kematangan karir, perencanaan karir, *infertility-related stress*, *self-compassion*, *self-acceptance*, *couple resilience*, dan topik lain terkait Psikologi Positif. Karya tulis *book chapter* yang pernah dihasilkan penulis adalah:

1. Judul buku: Covid-19 dalam ragam tinjauan perspektif. Judul chapter: Corona and subjective well-being (2020)
2. Judul buku: Psikologi Pendidikan. Judul chapter: Strategi pengajaran (2022)
3. Judul buku: Literasi manusia dalam bingkai society 5.0. Judul chapter: Literasi manusia dalam perspektif psikologi (2022)
4. Judul buku: Parenting anak usia dini (memaksimalkan potensi dan pengembangan karakter di masa golden age). Judul chapter: Fatherless versus father involvement (2023)
5. Judul buku: Psikologi terapan. Judul chapter: Konseling (2023)

HYPNOTEACHING

Hypnoteaching merupakan alternatif yang bisa digunakan oleh guru dalam membangun suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Metode Hypnoteaching merupakan bagian dari ilmu hipnosis yang bisa membawa siswa pada suasana relaksasi dalam menerima materi pelajaran.

Adapun sistem kerja metode Hypnoteaching adalah guru melakukan komunikasi pada alam bawah sadar siswa. Dengan cara merubah gelombang otak dari beta ke alpha. Hipnosis dalam pembelajaran bukanlah model hipnosis yang dipersepsikan dalam acara televisi. Hipnosis dalam pembelajaran berusaha membangun kondisi yang kondusif dan menyenangkan dalam proses pembelajaran. Dalam kondisi alpha konsentrasi siswa akan terfokus saat inilah proses pembelajaran akan menjadi lebih bermakna. Manfaat penggunaan metode hypnoteaching dalam pembelajaran terbukti efektif. Metode hypnoteaching dapat diterapkan bahkan di semua jenjang pendidikan, mulai dari anak usia dini, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah kedua, bahkan perguruan tinggi. Metode hypnoteaching juga dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan kesulitan belajar pada siswa bahkan sampai meningkatkan motivasi belajar. Penerapan metode hypnoteaching menekankan pada komunikasi alam bawah sadar (*conscious mind*) melalui cara afirmasi, sugesti, dan imajinasi. Buku ini sangat cocok digunakan sebagai panduan utama bagi mereka yang ingin mempelajari lebih dalam tentang hypnoteaching, baik sebagai siswa yang ingin memahami konsep-konsep dasar atau sebagai instruktur yang berkeinginan mengimplementasikan teknik-teknik hypnoteaching ke dalam praktik pengajaran mereka.

TOHAR MEDIA

No Anggota IKAPI : 022/SSL/2019

Workshop : Jl. Adiyaksa Baru, Ruko Zamrud Blok I no 9

Redaksi : Jl. Muhktar dg Tompo Kabupaten Gowa
Perumahan Nayla Regency Blok D No 25

Telp. (0411) 8987659 Hp. 085299993635

<https://toharmedia.co.id>

