

AL-IRSYAD

الارشاد

**EFEKTIFITAS PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
PENDEKATAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DALAM MENANGANI KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII MTsN 1 MEDAN**

**PERKEMBANGAN IDENTITAS DIRI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**

INTERAKSI SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

**PENGEMBANGAN KREATIVITAS BELAJAR SISWA MELALUI L.6 DI KELAS VIII MTs.
NURUL KHAIRIYAH DESA SEI TUAN KECAMATAN PANTAI LABU
KABUPATEN DELI SERDANG**

**ANALISIS PENGARUH FAKTOR PENGEMBANGAN KARIR DAN DISKRIMINASI GAJ
TERHADAP LOYALITAS KARYAWAN PADA PT. PANIN BANK KCU MEDAN**

**PERANAN ETIKA AKADEMIK DI PERGURUAN TINGGI DALAM
MEMBENTUK SIKAP ILMIAH**

**PROBLEMATIKA PENDIDIKAN DI INDONESIA
SERTA ALTERNATIF PEMECAHANNYA**

**ANALISIS STRATEGI PENANGGULANGAN KECELAKAAN KERJA UNTUK
MENCAPAI TINGKAT KECELAKAAN KERJA NIHIL (*ZERO ACCIDENT*)
PADA PT TASIK RAJA**

**ANALISIS FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPUTUSAN KONSUMEN
DALAM PEMBELIAN RUMAH TIPE MENENGAH BERKONSEP MINIMALIS
PADA PROYEK PERUMAHAN PT. MGM PROPERTY**

PROSES PEMBELAJARAN DENGAN METODE *HYPNOTEACHING*

Diterbitkan oleh
**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIIYAH DAN KEGURUAN
UIN SUMATERA UTARA**

EFEKTIFITAS PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
PENDEKATAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DALAM MENANGANI KEJENUHAN
BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII MTsN 1 MEDAN

PERKEMBANGAN IDENTITAS DIRI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

INTERAKSI SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

PENGEMBANGAN KREATIVITAS BELAJAR SISWA MELALUI L.6 DI KELAS VIII MTs.
NURUL KHAIRIYAH DESA SEI TUAN KECAMATAN PANTAI LABU
KABUPATEN DELI SERDANG

ANALISIS PENGARUH FAKTOR PENGEMBANGAN KARIR DAN DISKRIMINASI GAJ
TERHADAP LOYALITAS KARYAWAN PADA PT. PANIN BANK KCU MEDAN

PERANAN ETIKA AKADEMIK DI PERGURUAN TINGGI DALAM
MEMBENTUK SIKAP ILMIAH

PROBLEMATIKA PENDIDIKAN DI INDONESIA
SERTA ALTERNATIF PEMECAHANNYA

ANALISIS STRATEGI PENANGGULANGAN KECELAKAAN KERJA UNTUK
MENCAPAI TINGKAT KECELAKAAN KERJA NIHIL (*ZERO ACCIDENT*)
PADA PT TASIK RAJA

ANALISIS FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPUTUSAN KONSUMEN
DALAM PEMBELIAN RUMAH TIPE MENENGAH BERKONSEP MINIMALIS
PADA PROYEK PERUMAHAN PT. MGM PROPERTY

PROSES PEMBELAJARAN DENGAN METODE *HYPNOTEACHING*

DAFTAR ISI

Efektifitas Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik <i>Self Instruction</i> Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas VIII MTsN 1 Medan Karlina & Abu Bakar M, Luddin	1
Perkembangan Identitas Diri dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Jonseling Ahmad Syarqawi	14
Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Ali Daud Hasibuan	21
Pengembangan Kreativitas Belajar Siswa Melalui L.6 di Kelas VIII MTs. Nurul Khairiyah Desa Sei Tuan Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Hilda Mukhtia Agustina Nasution* & Irwan S.	33
Analisis Pengaruh Faktor Pengembangan Karir Dan Diskriminasi Gaji Terhadap Loyalitas Karyawan Pada PT. Panin Bank KCU Medan Melkyory Andronicus, Harmein Nasution, & Sri Mulyani	47
Peranan Etika Akademik di Perguruan Tinggi Dalam Membentuk Sikap Ilmiah Haidar Putra Daulay & Nurgaya Pasa	59
Problematika Pendidikan di Indonesia Serta Alternatif Pemecahannya Muhammad Kaulan Karima	66
Analisis Strategi Penanggulangan Kecelakaan Kerja Untuk Mencapai Tingkat Kecelakaan Kerja Nihil (<i>Zero Accident</i>) Pada Pt Tasik Raja Syahrizal, Rahim Matondang, & Chairul Muluk	86
Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Konsumen Dalam Pembelian Rumah Tipe Menengah Berkonsep Minimalis Pada Proyek Perumahan PT. MGM Property Andry Hendrawan, Zahari Zein dan Iskandarini	106
Proses pembelajaran dengan metode <i>Hypnoteaching</i> Irwandy	124

PROSES PEMBELAJARAN DENGAN METODE HYPNOTEACHING

Oleh:

IRWANDY

Dosen Prodi Pendidikan Bahasa Prancis Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)
(Universitas Negeri Medan (UNIMED))
Jalan Williem Iskandar Pasar V Medan Estate

Abstract:

One of education problems in Indonesia nowadays is the weakness of learning Process. In learning process, students are not supported enough to develop their skill of thinking. The learning process is only focus on asking students to study, but it is not focus on what they have to study. The effort of improving student's study result by improving the learning process is still processed by government and education practitioners. One of the efforts is how to serve the learning material which is appropriate to the capability of student's comprehension. Hypnoteaching is one of the newest learning method development which is implemented by teachers at school. Hypnoteaching is a combination of five learning methods, they are quantum learning, accelerate learning, power teaching, Neuro-Linguistic Programming (NLP) and Hypnosis. Learning by Hypnoteaching method emphasizes student's subconscious communication, which is implemented by several ways such as suggesting and imagining. By presenting this method, hopefully it can fix student's problems at school. Therefore, the teachers are requested to be able to master the hypnoteaching method as the one of learning method at school in delivering the learning material optimally.

Kata Kunci: Metode pembelajaran, hypnoteaching.

PENDAHULUAN

Upaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik terus dilakukan oleh pemerintah maupun para praktisi pendidikan. Menurut Sanjaya (2010), salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan di negeri ini adalah masalah lemahnya proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, siswa kurang didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir. Proses pembelajaran di dalam kelas diarahkan kepada kemampuan anak untuk menghafal informasi, otak anak dipaksa untuk mengingat dan menimbun berbagai informasi tanpa dituntut untuk memahami informasi yang diingatnya itu untuk menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari. Akibatnya, ketika anak didik tersebut lulus dari sekolah, mereka pintar secara teoritis, akan tetapi miskin aplikasi.

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Menurut Sanjaya (2010), ada beberapa hal yang sangat penting menurut undang-undang tersebut. *Pertama*, pendidikan adalah usaha sadar yang terencana. Hal ini berarti bahwa proses pendidikan di sekolah bukanlah proses yang dilaksanakan secara asal-asalan atau sesuka hati, akan tetapi proses yang bertujuan sehingga segala sesuatu yang dilakukan guru dan siswa diarahkan pada pencapaian tujuan. *Kedua*, proses pendidikan yang terencana itu diarahkan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Dengan demikian pendidikan tidak boleh mengesampingkan proses belajar. Pendidikan tidak semata-mata berusaha untuk mencapai hasil belajar, tetapi bagaimana memperoleh hasil atau proses belajar yang terjadi pada diri anak. *Ketiga*, suasana belajar dan pembelajaran diarahkan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri anak didik. Ini berarti bahwa proses pendidikan harus berorientasi kepada siswa (*student active learning*). *Keempat*, akhir dari proses pendidikan adalah kemampuan anak memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Ini berarti bahwa proses pendidikan berujung kepada pembentukan sikap, pengembangan kecerdasan atau intelektual, serta pengembangan keterampilan anak sesuai dengan kebutuhan.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah bagaimana menyajikan materi pelajaran dengan metode yang sesuai dengan tingkat otak dan pemahaman siswa. Pembelajaran pada hakekatnya memiliki perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa. Itulah sebabnya dalam hal belajar, siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru sebagai salah satu sumber belajar, tetapi memungkinkan berinteraksi dengan keseluruhan sumber belajar yang dipakai untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Menurut Uno (2007), pembelajaran hendaknya memusatkan perhatian pada bagaimana membelajarkan siswa, bukan pada apa yang dipelajari siswa. Pembelajaran melalui model bertujuan untuk membantu siswa menemukan makna diri (jati diri) di dalam lingkungan sosial dan memecahkan dilema dengan bantuan kelompok. Dengan pembelajaran melalui model siswa akan mengetahui perjalanan hidup serta aktivitas kerja cerdas seseorang dalam mencapai kesuksesan.

Menurut Asy-Syalhub (2013), bahwa akal dan daya nalar seseorang termasuk pendidik berbeda-beda kapasitasnya antara satu dengan yang lainnya. Hal demikian dapat terlihat di dalam satu kelas, bahwa siswa-siswa akan berbeda-

beda dalam merespon pertanyaan-pertanyaan yang diajukan para gurunya, dan mereka juga berbeda-beda dalam tingkat pemahaman materi yang diberikan guru. Hal demikian dapat saja terjadi karena kemampuan guru dalam menyampaikan pelajaran ke otak siswa juga berbeda-beda, termasuk dalam pemilihan metode yang dianggap tepat dengan keadaan siswanya.

APA ITU HYPNOTEACHING ?

Hypnoteaching, merupakan istilah baru yang seringkali muncul dan banyak dibahas dalam dunia pendidikan akhir-akhir ini. *Hypnoteaching* berasal dari kata *teaching* yang mendapat imbuhan *hypno* yang diambil dari kata *hypnosis* atau *hipnotis*. *Hypnosis* berasal dari kata *hypnos*, merupakan nama dewa tidur orang Yunani. Secara istilah *hypnosis* adalah mensugesti, sedang secara definisi *hypnosis* adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta menjadi alpha dan theta. Hipnotis merupakan sebuah proses membawa seseorang untuk memasuki alam bawah sadar dengan melalui pemahaman kata-kata yang di susun menjadi sebuah sugesti. Kata *hypnosis* pertamakali dikemukakan oleh James Braid (1795-1860) seorang dokter ternama di Inggris. *Hypnoteaching* sendiri berarti suatu upaya menurunkan *frekuensi* gelombang otak sehingga peserta didik menjadi relaks dan lebih sugestif dalam menerima nilai-nilai positif dari proses pembelajaran.

Hypnoteaching adalah salah satu pengembangan metode pembelajaran terbaru yang digunakan guru di sekolah. Pada awalnya, hipnoterapi hanya digunakan dalam bidang kesehatan. Namun, sejalan dengan perkembangannya, metode ini mulai diterapkan dalam bidang pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran. *Hypnoteaching* merupakan gabungan dari lima metode pembelajaran, yaitu *quantum learning*, *accelerate learning*, *power teaching*, *Neuro-Linguistic Programming (NLP)* dan *hypnosis*. Pembelajaran dengan metode *hypnoteaching* menekankan pada komunikasi alam bawah sadar siswa, baik yang dilakukan dalam kelas maupun di luar kelas dengan berbagai cara seperti sugesti dan imajinasi. Meskipun metode ini belum banyak digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran, tetapi *hypnoteaching* telah terbukti efektif dalam mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Diharapkan dengan hadirnya metode pembelajaran baru ini dapat memecahkan masalah-masalah siswa yang terkait dengan pembelajaran di sekolah. Metode *hypnoteaching* ini dapat diterapkan pada peserta didik dari semua jenjang pendidikan, termasuk mahasiswa. Oleh karena itu, para pendidik dituntut untuk menguasai metode *hypnoteaching* ini sebagai salah satu metode pembelajaran di sekolah dalam menyampaikan materi pelajaran yang sesuai dengan otak dan pemahaman mereka guna meningkatkan hasil belajar peserta didik secara optimal.

MENGAPA HARUS HYPNOTEACHING ?

Dalam proses pembelajaran, peran pendidik sebagai suatu profesi sangatlah penting dan akan tetap diperlukan walau bagaimanapun hebatnya perkembangan kemajuan teknologi saat ini. Teknologi secanggih apapun, walaupun dapat memudahkan siswa mencari dan mendapatkan informasi dan pengetahuan, tidak mungkin dapat menggantikan peran guru. Peran guru sangatlah penting dalam membina karakter anak bangsa. Guru harus menyadari bahwa apapun yang dilakukannya di dalam kelas akan berdampak pada perilaku siswa. Oleh karena itu, guru harus selalu bertindak cerdas dalam mempengaruhi perilaku siswanya.

Guru yang mengajar dengan penuh semangat dan antusias akan memberikan pengaruh positif kepada anak didiknya. Selain itu guru hendaknya memperhatikan emosi dan psikologis anak didiknya agar suasana belajar menjadi menyenangkan dan tanpa beban. Suasana kelas yang menyenangkan akan memudahkan siswa memahami pelajaran dengan optimal. Sebaliknya jika guru kurang berinteraksi dengan anak didiknya dan suasana kelas kurang menyenangkan sudah tentu akan mengakibatkan kurangnya konsentrasi siswa dalam menerima pelajaran. Menurut Sanjaya (2010), ada beberapa peran guru untuk mengoptimalkan proses pembelajaran, yaitu guru sebagai sumber belajar, guru sebagai fasilitator, guru sebagai pengelola, guru sebagai demonstrator, guru sebagai pembimbing, guru sebagai motivator, dan guru sebagai evaluator.

Selain itu, untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif di kelas, guru harus memiliki kompetensi dan komunikasi yang baik. Dalam arti bahwa guru harus menguasai materi yang ingin disampaikan kepada siswa (kompetensi profesional) dan memahami metode komunikasi dengan siswanya (kompetensi sosial). Sebagian orang menganggap bahwa komunikasi itu mudah dilakukan, karena dapat dilakukan orang sejak lahir. Kesan anggap enteng inilah yang membuat sebagian orang tidak ingin mempelajari bidang ini. Sesungguhnya proses komunikasi ternyata tidak semudah yang dikatakan orang. Kegagalan dalam komunikasi dapat berakibat fatal, bahkan dapat menimbulkan bencana. Menurut Mulyana (2007), komunikasi adalah proses dimana seseorang (komunikator) menyampaikan perangsang-perangsang (biasanya lambang dalam bentuk kata-kata) untuk mengubah tingkah laku orang lain, sehingga seseorang akan dapat merubah sikap, pendapat, dan perilaku orang lain. Dengan demikian komunikasi merupakan persoalan bagaimana mencuri perhatian orang lain. Perhatian orang ini akan tercuri apabila dilakukan dengan menghiburnya.

Komunikasi sangat penting bagi manusia karena melalui komunikasi beberapa kebutuhannya akan terpenuhi. Melalui komunikasi seseorang akan mendapat informasi penting untuk menyelesaikan tugas tertentu. Melalui komunikasi juga seseorang akan memperoleh kepuasan secara psikologis, seperti terpenuhinya perasaan cinta, perhatian dan kasih sayang. Dapat dibayangkan betapa tersiksanya

seseorang jika dalam sehari apalagi seminggu tidak dapat melakukan komunikasi kepada orang lain. Begitu juga anak didik, merasa sangat membutuhkan sentuhan komunikasi yang hangat dan penuh empati. Siswa dalam belajar tidak akan terlepas dari komunikasi antar siswa, siswa dengan fasilitas belajar, ataupun dengan guru. Kemampuan komunikasi setiap individu akan mempengaruhi proses dan hasil belajar yang bersangkutan dan membentuk kepribadiannya, ada individu yang memiliki pribadi yang positif dan ada pula yang berkepribadian negatif.

Komunikasi akan efektif apabila dilakukan dengan sepenuh hati. Artinya, hatinya penuh dengan ketulusan dan kesungguhan. Pekerjaan apa pun yang tidak menyertakan hati akan terasa hambar. Hati ini memiliki konotasi positif, hati yang bening sesuai dengan kodratnya. Bagi seorang guru, ketika datang ke sekolah setidaknya harus memiliki materi yang akan diajarkan. Tanpa kesiapan dan penguasaan materi, apa yang hendak disampaikan kepada siswa?. Terlebih ketika menghadapi siswa atau mahasiswa yang kritis, guru yang miskin penguasaan materi pasti akan ketahuan dan menurunkan wibawanya di depan kelas. Guru yang baik seharusnya tidak kalah rajin belajarnya ketimbang siswanya. Hanya saja cara belajarnya berbeda. Prinsipnya, guru yang berhenti belajar berarti dia juga harus berhenti mengajar.

Guru dalam berkomunikasi kepada anak didiknya hendaklah menggunakan kata-kata positif dengan kalimat penghargaan, seperti kalimat “lihat bagus kali lukisannya...”, “terima kasih sayang...”, “hebat... pasti kamu bisa...” Ibu (bapak) senang sekali kamu semakin pintar...” Ibu (bapak) bangga pada anak ibu (bapak) yang berani berkata jujur...”. Sebagai seorang guru jangan sekali-kali menggunakan kata-kata negatif, seperti “jangan ribut...”, jangan coret-corek dinding...”, “jangan lari-lari...”, karena hal tersebut akan membuat anak akan terhambat kreativitasnya. Selain kalimat penghargaan, guru juga dapat memberi kalimat penguatan, seperti kalimat “ibu (bapak) yakin kamu mampu mengatasinya...”, “Ayo... sedikit lagi kamu pasti bisa...”. Menggunakan kata “mulai dan semakin” untuk memunculkan kesan suatu hal telah terjadi dan sedang meningkat intensitasnya. Seorang guru hendaknya sering menggunakan kata-kata penguatan ini untuk lebih meningkatkan kreativitas dan imajinasi anak didik, jangan sebaliknya menggunakan kata-kata yang melemahkan, seperti “bodoh kalipun... ini aja enggak bisa...”, “bandel kali anak ini...”, jahat kali kau...”.

Selain itu, pola bahasa hipnotik (*The power of words*) positif seperti “semakin...semakin” untuk menyarankan suatu tindakan, dengan cara menyusun dua kalimat yang dihubungkan dengan kata semakin...semakin. Misalnya, semakin sering berlatih...semakin mudah, semakin besar... semakin baik, wah hebat...sekarang sudah mulai bisa baca sendiri...dan semakin rajin baca ya...”. Sebaliknya kata-kata hipnotik negatif jangan sekali-kali diucapkan oleh seorang guru, seperti semakin besar... semakin bandel, semakin besar... semakin bodoh,

semakin besar... semakin jahat. Perlu disadari oleh seorang guru, mendisiplinkan anak dengan kekerasan verbal dan fisik akan berpengaruh buruk bagi jiwa dan fisik anak. Kepribadian anak akan sangat tergantung bagaimana seorang guru mendidiknya, bagaimana cara guru berkomunikasi dengannya.

Itulah sebabnya mengapa seorang guru sebagai tenaga pengajar perlu menguasai *hypnoteaching*. Dengan *hypnoteaching* akan memotivasi guru untuk menjadi sosok teladan bagi para siswanya dengan selalu memberikan kata-kata positif.

Hypnoteaching dalam proses pembelajaran menggunakan rangkaian kata-kata sugesti yang tersusun dengan baik dan tidak menimbulkan berbagai macam persepsi dalam pikiran peserta didik. Proses pembelajaran dengan *hypnoteaching* lebih menekankan pada komunikasi alam bawah sadar peserta didik, baik yang dilakukan di dalam kelas maupun di luar kelas.

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DENGAN HYPNOTEACHING

Dalam pelaksanaan pembelajaran dengan *hypnoteaching*, guru harus menghipnotis para siswanya sebelum proses pembelajaran dimulai. Dalam kondisi terhipnotis, siswa disugesti untuk mengikuti pelajaran dengan serius dan konsentrasi. Dalam prakteknya seorang guru dituntut untuk membawa siswa (menghipnotis) kedalam kondisi relaks, bawah sadar. Guru menggunakan bahasa-bahasa yang dapat membuat relaks dan nyaman si peserta didik. Hal ini menyakut ketrampilan berbicara (berkomunikasi) seorang guru seperti yang telah dibicarakan di atas.. Selain itu teknik improvisasi yang bagus, intonasi suara, bersifat persuasif penuh bujukan, kualitas vokal, pemilihan kata adalah penting pada proses *hypnoteaching*. Ketika si peserta didik berada pada gelombang otak alpha, saat itu si guru memasukkan afirmasi positif atau sugesti positif kepada pikiran bawah sadar si peserta didik. Afirmasi adalah ucapan-ucapan positif untuk menggantikan nilai-nilai negatif dalam pikiran bawah sadar. Ada beberapa hal yang tidak dibenarkan dalam membuat afirmasi: misalnya tidak boleh menggunakan kata "akan", dan kata-kata bermakna negatif seperti kata-kata "tidak" dan kata-kata "jangan". Dengan hipnotis, siswa yang nakal dan tidak bisa dinasehatipun dapat berubah menjadi penurut. Hal ini dapat terjadi karena pada saat guru menasehatinya kondisi siswa dalam pikiran alam bawah sadar.

Pikiran bawah sadar merupakan area pikiran yang jauh tersimpan dalam diri seseorang. Pikiran bawah sadar akan memberi pengaruh pada semua tindakan individu bahkan pengaruhnya lebih besar daripada pikiran sadar. Dalam diri manusia terdapat empat jenis gelombang otak. *Pertama*, gelombang Beta (12 – 25 cps) cps = cycles per secon. Pada kondisi beta seseorang berada dalam kesadaran penuh dengan pikiran sadar yang sangat dominan sehingga dia mampu mengerjakan beberapa kegiatan dalam waktu yang bersamaan seperti mengendarai mobil sambil bernyanyi dan mendengarkan musik. *Kedua*, gelombang Alpha (7 – 12

cps). Pada kondisi alpha seseorang mulai berkurang rasa kritis, analitis dan waspada, mulai terbuka terhadap masukan. Biasanya terjadi jika pada kondisi senang, santai, berimajinasi, dan menjelang tidur. *Ketiga*, gelombang Theta (4 – 7 cps). Pada kondisi theta seseorang dalam kondisi sangat relaks antara sadar dan tidur lelap. *Keempat*, gelombang Delta (0,5 – 4 cps). Pada kondisi delta seseorang berada dalam kondisi tidur yang sangat pulas tanpa mimpi. Kondisi panca indera sudah tidak aktif dan tidak dapat menerima masukan dari luar.

Dalam sebuah proses hipnotis ada beberapa hal atau syarat yang harus di penuhi. Hal yang paling utama adalah sebuah ikatan kepercayaan. Dengan adanya sebuah kepercayaan maka akan memperlancar proses hipnotis karena orang yang di hipnotis akan memberikan sepenuhnya konsentrasi pada imajinasi sugesti penghipnotis. Sebelum melakukan hipnotis biasanya penghipnotis akan melakukan pritest (pra induksi tes) terlebih dahulu sambil di perintahkan untuk menarik nafas, yang tujuannya untuk melihat siapa-siapa saja yang mudah untuk di hipnotis agar mempermudah proses hipnotis, kemudian baru di lakukan proses pemberian sugesti yang bertujuan untuk mengantarkan mereka ke alam bawah sadarnya.

Proses hipnotis bukan sesuatu yang mudah di lakukan, proses ini dapat di pengaruhi oleh berbagai hal seperti suasana ruangan atau tempat, keadaan individu, dan karakteristik dan sifat individu. Yang di maksudkan suasana disini adalah bagaimana keadaan lingkungan sekitar, apakah mendukung atau tidak untuk di lakukan proses transformasi sugesti. Suasana yang tenang akan mempermudah keberhasilan pemberian sugesti. Keadaan individu juga akan mempermudah atau mempersulit proses sugesti. Orang yang sedang dalam keadaan galau atau kacau suasana hatinya (disosiasi) akan lebih mudah di hipnotis, karena dia sedang membutuhkan seseorang untuk mencurahkan perasaannya sehingga dia akan mendengarkan dan fokus pada sugesti yang di berikan. Orang yang memiliki sifat lebih halus akan lebih mudah di hipnotis di bandingkan orang yang maskulin. Contohnya seorang wanita, mereka akan lebih mudah di lakukan hipnotis bila di bandingkan laki-laki, karena seorang wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menanggapi suatu persoalan.

Menurut Ibnu Hajar (2011), untuk melaksanakan *hypnoteaching* sebagai metode pembelajaran di kelas, guru harus melakukan langkah-langkah sebagai berikut. *Pertama*, biasakan mengucapkan lafal-lafal dengan fasih. Guru harus melatih huruf demi huruf dalam abjad dan menggunakannya menjadi kata ataupun kalimat, yang diawali dengan pengucapan lambat, agak cepat, dan cepat. *Kedua*, belajar menggunakan intonasi yang bervariasi. Variasi intonasi kata yang keluar dari mulut kita dapat diatur sedemikian rupa, adakalanya menggunakan intonasi yang lebih tinggi dari yang biasanya dan adakalanya menggunakan intonasi lebih rendah dari yang standar. *Ketiga*, hilangkan penggunaan kata jeda. Untuk meng-

hilangkan kebiasaan kata-kata jeda seperti “e...”, “eh...” dapat dilakukan dengan cara berlatih secara kontinu. *Keempat*, biasakan mengatakan ide yang terlintas dalam pikiran kita, meskipun tidak nyambung. Kebiasaan seperti ini akan membantu untuk mampu mengucapkan ide yang datang secara tiba-tiba. *Kelima*, biasakan menatap tajam objek yang diajak bicara. Tatapan mata merupakan bukti keseriusan dan perhatian kita terhadap orang yang diajak berbicara dan dapat mengidentifikasi sejauh mana keseriusan orang yang diajak bicara. *Keenam*, gerakan anggota badan kita secara dinamis. Gerakan badan pembicara akan membantu menarik perhatian beberapa objek yang diajak berbicara sehingga memungkinkan mereka menaruh perhatian penuh terhadap isi pembicara. *Ketujuh*, gunakan media yang efektif. Menggunakan media akan membantu agar orang yang diajak berbicara mampu menangkap pesan secara lebih lengkap. *Delapan*, biasakan menggunakan kata-kata yang memotivasi. Kata-kata yang dapat memotivasi sangat membantu seseorang untuk mengikuti apa yang kita inginkan. *Sembilan*, biasakan menyampaikan pesan dengan sepenuh hati. Menyampaikan pesan dengan sepenuh hati adalah kunci yang menentukan keberhasilan ketika kita hendak mengajak orang lain untuk mengikuti keinginan kita.

Prinsip pembelajaran dengan metode *hypnoteaching* agar tujuannya dapat tercapai, menurut Ibnu Hajar dapat dilakukan melalui tujuh langkah berikut:

1. Mengidentifikasi kebutuhan siswa terlebih dahulu.
2. Merencanakan pembelajaran dengan mengaitkan media hipnotis, seperti suara, gambar, tulisan, gerak dan simbol-simbol.
3. Memulai mengajar sesuai dengan rencana yang telah dibuat, seperti melakukan induksi (cara untuk masuk ke dalam keadaan fokus).
4. Melakukan afirmasi (menyatakan sesuatu yang positif tentang diri sendiri sebagai bahan untuk memunculkan gagasan dari siswa).
5. Melakukan visualisasi sebagai sarana agar siswa dapat memproduksi gagasan sebanyak-banyaknya berkaitan dengan topik pembelajaran hari itu.
6. Melakukan evaluasi.
7. Sebelum pembelajaran berakhir, lakukan refleksi tentang sesuatu yang dialami siswa.

Selain ketujuh prinsip pembelajaran dengan *hypnoteaching* di atas, Ibnu Hajar menambahkan bahwa metode pembelajaran *hypnoteaching* dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut.

1. Semua siswa dipersilakan duduk dengan rileks.
2. Kosongkan pikiran untuk sesaat.
3. Tarik napas panjang melalui hidung, lalu hembuskan melalui mulut.
4. Lakukan terus secara berulang-ulang dengan pernapasan yang teratur.
5. Berikan sugesti pada setiap tarikan napas supaya badan terasa rileks.
6. Lakukan terus menerus dan berulang, kata-kata sugesti yang akan membuat subjek nyaman dan tertidur.

7. Perhatikan posisi kepala dari semua subjek. Bagi yang sudah tertidur, akan tampak tertunduk atau leher tidak mampu menahan kepala:
8. Selanjutnya, berikan sugesti positif, seperti fokus pada pikiran, peka terhadap pendengaran, *fresh* otak dan pikiran, serta kenyamanan pada seluruh badan.
9. Jika dirasa sudah cukup, bangunkan subjek secara bertahap dengan melakukan hitungan 1-10. Maka pada hitungan ke 10, semua subjek akan tersadar dalam kondisi segar bugar.

Hypnoteaching hanyalah salah satu dari beberapa metode pembelajaran yang dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran di dalam kelas. Efektivitas dari metode ini sangat tergantung kepada pelaku, objek, situasi, dan kondisi pembelajar. Adapun inti dari metode ini adalah seni mempengaruhi para siswa agar terhipnotis dengan apa yang diperintahkan, sehingga mereka mau dan mampu menerima pesan dan dapat menimbulkan keinginan untuk melakukannya dengan senang hati.

Setiap metode pembelajaran tentu memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari metode ini adalah:

1. Proses pembelajaran terasa lebih mengasyikan dan menyenangkan.
2. Proses belajar mengajar menjadi lebih dinamis dan ada interaksi yang baik antara guru dan siswanya.
3. Mengatasi anak-anak yang malas belajar dengan komunikasi diri.
4. Siswa dapat berkembang sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing.
5. Proses pemberian keterampilan banyak diberikan dalam *hypnoteaching*.
6. Proses pembelajaran dalam *hypnoteaching* lebih beragam.
7. Menarik perhatian siswa dengan berbagai permainan kreasi
8. Siswa dapat dengan mudah menguasai materi karena lebih termotivasi untuk belajar.

Selain kelebihan penggunaan pembelajaran dengan metode *hypnoteaching*, sudah tentu metode ini juga mengalami beberapa hambatan dalam pelaksanaannya di sekolah, antara lain:

1. Banyaknya siswa dalam satu kelas membuat kurangnya waktu guru untuk memperhatikan satu persatu muridnya.
2. Kurangnya sarana dan prasarana di sekolah untuk menunjang pelaksanaan metode ini.
3. Untuk menerapkan metode *hypnoteaching*, perlu latihan bagi guru untuk dapat melaksanakannya.
4. Pelatihan metode *hipnoteaching* memerlukan biaya yang besar sehingga para guru kesulitan untuk mengikutinya.
5. Siswa jarang menggunakan penalaran yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, bahwa untuk dapat melaksanakan tugasnya secara profesional, seorang guru dituntut dapat memahami dan memiliki keterampilan yang memadai dalam mengembangkan berbagai model pembelajaran yang efektif, kreatif dan menyenangkan. Mencermati upaya reformasi pembelajaran yang sedang dikembangkan di Indonesia, para guru saat ini banyak ditawarkan dengan aneka pilihan model pembelajaran, yang kadang-kadang untuk kepentingan penelitian (penelitian akademik maupun penelitian tindakan) sangat sulit menemukan sumber-sumber literturnya. Namun, jika para guru telah memahami konsep atau teori dasar pembelajaran yang merujuk pada proses (beserta konsep dan teori) pembelajaran dengan metode *hypnoteaching* perlu dipertimbangkan untuk diterapkan kepada anak didik di sekolah. Tentunya para guru juga harus secara kreatif mencobakan dan mengembangkan *model pembelajaran tersendiri* yang khas, sesuai dengan kondisi nyata di tempat kerja pembelajaran versi guru yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asy-Syalhub, Fu'ad bin Abdul Aziz, 2013, *Begini Seharusnya Menjadi Guru*, Jakarta: Darul HaQ.
- Depdiknas, 2003, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Biro Hukum dan Organisasi Setjen Depdiknas.
- Hajar, Ibnu, 2011, *Hypno Teaching: Memaksimalkan Hasil Proses Belajar Mengajar Dengan Hipnoterapi*, Jogjakarta: DIVA Press.
- Mulyana, Deddy, 2007, *Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung: PT Remaja Rosakarya.
- Sanjaya, Wina, 2010, *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Uno, Hamzah B., 2007, *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar Yang Kreatif dan Efektif*, Jakarta: Bumi Aksara.