

Mengelola Pembelajaran dengan Metode *Hypnoteaching*

Lukmanul Hakim dan Rudi Hariawan

Program Studi Administrasi Pendidikan, FIP IKIP Mataram

Email: akiem_izha@yahoo.co.id

Abstrak: Banyaknya metode atau strategi mengajar menjadi indikasi bahwa tidak ada satupun metode mengajar yang paling baik atau paling hebat untuk digunakan dalam proses pembelajaran. Pada akhirnya semua kembali lagi kepada guru itu sendiri. Karena itu, para pendidik harus memiliki wawasan, memahami, dan menguasai berbagai metode mengajar, sehingga dapat memilih dan mampu menerapkannya dengan caranya yang terbaik. *Hypnoteaching* sebagai metode mengajar yang cukup unik memang memerlukan penyesuaian, terlebih kemunculannya yang memberikan kesan magis membuat metode *hypnoteaching* dianggap kurang rasional dalam dunia pendidikan, karena itulah dalam tulisan ini, akan dibahas mengenai pengelolaan pembelajaran dengan metode *hypnoteaching*, konsep, sejarah, dan strategi penerapannya dalam pembelajaran guna memperkaya wawasan keterampilan mengajar guru ditengah perkembangan dan kemajuan IPTEK yang sangat pesat.

Kata Kunci: Pengelolaan Pembelajaran, *Hypnoteaching*.

Pendahuluan

Mengelola pembelajaran bukan perkara gampang jika tanpa didukung oleh kemampuan dan keterampilan yang memadai, sehingga untuk menjadi guru profesional dibutuhkan empat kompetensi dasar dalam melaksanakan tugas mengajar dengan baik. Keempat kompetensi tersebut yaitu, pedagogik, sosial, kepribadian, dan profesional sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing. Guru yang profesional tidak muncul secara instan melainkan dibentuk melalui serangkaian proses pendidikan yang panjang, baik sebelum maupun sesudah menjadi guru. Ini disebabkan karena arus perubahan globalisasi dan tuntutan zaman mempengaruhi cara guru mentransfer ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) kepada peserta dengan metode yang tepat dan efektif.

Berkembangnya berbagai metode dan strategi mengajar menyebabkan banyak pendidik yang beranggapan bahwa tidak ada satu metode mengajar yang paling baik tanpa didukung oleh metode yang lain. Bila

demikian, metode-metode mengajar yang banyak bermunculan di dunia pendidikan dijadikan sebagai referensi untuk memperkaya wawasan dan pengalaman dalam mendesain gaya mengajar yang sesuai kemampuan dirinya yang terbaik. Kenapa demikian?, karena guru di sekolah merupakan *core* pendidikan yang memegang peran sentral di kelas, segala perilaku guru, baik ucapan dan perbuatan menjadi pusat perhatian bagi siswa. Karena itu, ungkapan yang diberikan kepada guru adalah “Guru sebagai orang yang digugu dan ditiru”.

Kegagalan guru dalam mengelola pembelajaran, biasanya terjadi karena cara menyajikan pelajaran tersebut tidak menarik bagi siswa. Ketidakmenarikan ini barangkali bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kemampuan dan keterampilan guru mengelola pembelajaran. Jika masalahnya bersumber pada guru, ada baiknya guru mengubah cara mengajarnya menjadi lebih baik. Pada makalah ini, akan dibahas cara mengelola kelas dengan metode *hypnoteaching*.

Pada tahun 2009, *hypnoteaching* mulai diperkenalkan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran di Indonesia. Tentu orang yang belum paham tentang ilmu hipnosis secara umum akan keheranan bertanya, “Hipnosis di dalam kelas?”. *Hypno* berasal dari kata *hypnosis* yang berarti keadaan dimana seseorang berada dalam kondisi *trans*, atau mudah menerima sugesti. *Teaching* merupakan kata dari bahasa Inggris, yaitu *teach* yang berarti mengajar. Dengan demikian, *hypnoteaching* merupakan cara pembelajaran atau cara mengajar dengan menggunakan unsur *hypnosis*, yaitu saat seseorang bisa menerima sugesti dengan mudah. Berbeda dengan *hypnoteraphy*, saat melakukan *hypnoteaching*, klien (disini adalah siswa-siswa) berada dalam keadaan sadar seutuhnya-dengan mata terbuka. Tujuan utama *hypnoteaching* adalah untuk membangunkan motivasi dalam diri setiap siswa.

Penyebab tidak masuknya pengetahuan dari guru adalah karena pikiran siswa sedang terpecah atau tidak fokus. Disinilah penggunaan cara mengajar dengan teknik *hypnoteaching*. Yaitu, dengan merileksasikan pikiran siswa agar pengetahuan yang didapat bisa dipahami dengan baik. Menelaah beberapa hasil penelitian yang relevan tentang penggunaan metode *hypnoteaching* dapat memberi dampak positif terhadap perkembangan peserta didik, seperti Linta Rahmawatingrum (2012) meneliti tentang efektifitas penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran matematika kelas IV semester II di SDIP H. Soebandi Kecamatan Bawean kabupaten Semarang. Hasil yang

diperoleh mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan efektifitas pembelajaran yang signifikan dengan menggunakan metode *hypnoteaching*.

Begitupun Suriyanto (2013), meneliti tentang peningkatan prestasi belajar ilmu pengetahuan alam melalui metode *hypnoteaching* pada siswa kelas IV MI Tarbiyatul Ulum, Jembrak, Kecamatan Pabelan, kabupaten Semarang. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan dalam tiga kali siklus. Tiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Dari hasil belajar pada tahap I nilai rata-rata 69 dari 53,3% siswa, tahap II nilai rata-rata 71 dari 66,7 % siswa, tahap III nilai rata-rata 76,6 dari 93,3% siswa. Dengan demikian Metode *Hypnoteaching* menjadi alternatif untuk meningkatkan prestasi belajar IPA.

Berdasarkan informasi di atas, maka semakin menambah keyakinan bahwa penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran sangat efektif membantu guru mengelola pembelajaran dengan baik, sehingga peserta didik mencapai perkembangan yang optimal.

Pembahasan

Pandangan tentang Hypnosis

Masyarakat awam dan termasuk penulis juga hanya mengenal satu cabang dari *hypnosis*, yaitu *Hypnosis Stage* (hipnosis panggung), yang sering ditayangkan di televisi sebagai acara hiburan. Namun, sebenarnya ada banyak cabang lainnya dari ilmu hipnosis, sebut saja *hypnotherapy* (pemakaian hipnosis dalam bidang medis), *Hypnosell* (dalam bidang

penjualan), *hypnoteaching* (dalam bidang pendidikan), dan bidang lainnya. Bahkan, hipnosis sendiri merupakan fenomena alamiah dalam aktivitas sehari-hari manusia. Sebenarnya semua orang bisa melakukan hipnosis, akan tetapi banyak yang tidak menyadari. Hipnosis pada intinya membuat orang lain yakin terhadap apa yang orang katakan, dan orang yang mendengar mampu terbawa pada apa yang dikatakan orang tersebut. Hal itu dikarenakan alam bawah sadar seseorang mampu berada pada kondisi alpha.

Konsep Metode *Hypnoteaching*

Dari istilah bahasa "*hypnoteaching*" berasal dari dua kata yaitu *hypno* dan *teaching*. Elvin Syaputra dalam buku *Hypnoteaching for Succes Learning* mengartikan kata *hypnotic* sebagai hal yang menyebabkan tidur. Dan, *hypnotis* berarti ahli hipnosis. Sementara *teaching* bermakna mengajar. Dengan pengertian ini *hypnoteaching* berarti mengajar yang dapat menyebabkan tidur. Bila pengertian ini yang dikehendaki, berarti *hypnoteaching* sangat tidak berguna dalam mendukung pengajaran di kelas. Namun, pengertian seperti inilah yang banyak terjadi di lapangan. Artinya, di saat guru berceramah menyampaikan pelajaran, tidak sedikit peserta didik yang mulai terserang tidur. *Hypnosis* adalah fenomena mirip tidur, namun bukan tidur, *hypnoteaching* dalam pembahasan di sini dapat diartikan sebagai proses pengajaran yang dapat memberikan sugesti kepada para peserta didik. Adapun makna tidur di sini bukan berarti kondisi tidur secara normal di malam hari, namun menidurkan sejenak

aktivitas pikiran sadar dan mengaktifkan pikiran bawah sadar (Noer. 2010:117).

Menurut *Bobby DePotter* dan *Mike Hernacki* dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh Ratnawati menyatakan bahwa eksperimen yang dilakukan oleh *Dr. George Lozanov* yang berkuat pada "*suggestology*" atau "*suggestopedia*" menghasilkan sebuah prinsip bahwa sugesti dapat dan pasti mempengaruhi situasi dan hasil belajar. Dan, setiap detail apapun dapat memberikan sugesti positif maupun negatif (Ratnawati, 2005: 61). "Metode *hypnoteaching* juga dapat didefinisikan sebagai metode pembelajaran yang dalam menyampaikan materi, guru *memakai* bahasa-bahasa bawah sadar yang bisa menumbuhkan ketertarikan tersendiri kepada peserta didik" (Yustisia, 2012: 75). Kunci dari metode *hypnoteaching* sebenarnya adalah bagaimana guru bisa menciptakan lingkungan belajar yang nyaman secara *intern* (psikis) maupun *ekstern* (fisik). Karena ketika kenyamanan ada dalam pembelajaran, mereka akan merasakan pula proses belajar yang menyenangkan, dan ketika dalam sebuah pembelajaran rasa nyaman dipastikan materi yang disampaikan guru akan mudah sekali diserap oleh peserta didik (Ratnawati, 2005:71). Hal itu bisa terjadi karena kondisi nyaman adalah kondisi yang diciptakan oleh operator hipnotis (guru) dengan sebuah komunikasi yang berguna membawa subjek hipnotis (peserta didik) ke kondisi alam bawah sadarnya (Gunawan, 2007: 54).

Pada intinya seorang guru diwajibkan untuk bisa mempermudah sebuah pembelajaran hal itu jelas diperintahkan oleh Nabi melalui haditsnya yang artinya: "*Dari*

Ibnu Abbas RA berkata Rasulullah SAW bersabda: ajarilah olehmu dan mudahkanlah, jangan mempersulit dan gembirakanlah jangan membuat mereka lari, dan apabila salah seorang di antara kamu marah maka diamlah” (HR. Ahmad dan Bukhori). Dan sesungguhnya Allah menghendaki kemudahan bagi hamba-hamba-Nya dan tidak menghendaki kesulitan bagi mereka. Dalam Hadist lain tentang bagaimana guru harus bersikap dan memperlakukan murid-muridnya, Nabi bersabda yang artinya: “Dari Abi Hurairah RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: Janganlah engkau berlaku kejam/bengis, karena sesungguhnya guru itu lebih baik daripada orang yang bengis. (H.R. Baihaqi)”.

Jika guru dalam kondisi psikis yang terganggu karena tidak bisa mengontrol jiwa hati dan fikiran terhadap permasalahan pribadinya, guru akan mudah sekali tersinggung dan marah tentu saja peserta didik yang akan jadi pelampiasannya, sikap guru yang seperti itu menunjukkan seorang guru yang tidak bisa bersikap profesional, dan hal itu seharusnya tidak sepatutnya dilakukan oleh guru (Noer, 2010: 131). Metode *hypnoteaching* juga mendidik para guru agar menjadi guru yang profesional, menjiwai perannya sebagai seorang guru yang merupakan sosok yang digugu dan ditiru yang akhirnya mampu memberikan contoh yang baik dari segi berbicara, bertingkah laku, maupun berpenampilan, karena peserta didik tidak akan bisa menjadi seperti apa yang kita inginkan kalau guru sebagai sang pemberi perintah justru malah menunjukkan penampilan, atau perbuatan

yang sangat bertolak belakang dari apa yang di perintahkan kepada peserta didik.

Cara Kerja Hypnosis Pada Otak

Sebenarnya, pikiran fokus bukan sekedar memperhatikan dan mendengar apa yang sedang murid pelajari, dalam hal ini diperlukan pula strategi jitu untuk memindahkan gelombang pikiran seseorang dari kondisi beta menuju kondisi alpha. Melalui alat ukur yang bernama EEG (*Elektro Encephalon Gram*) telah ditemukan bahwa pikiran seseorang terbagi menjadi empat kategorisasi sebagai berikut:

Concious Area	Sub-Concious Area		Un-Concious
Beta (30 – 40Hz)	Alpha (13,9-8Hz)	Theta (7,9 – 4 Hz)	Delta (3,9–01Hz)
Normal	Hypnosis State		Sleep State

(diadopsi dari Andri Hakim: *Hypnosis In Teaching*)

Beta (30-14 Hz). Dalam frekuensi ini, kita tengah berada pada kondisi aktif terjaga, sadar penuh dan didominasi oleh logika. Contohnya dalam pembelajaran, sambil belajar siswa juga sering menghayal, bercanda dengan teman, main facebook, lapar, mengantuk, dan sekaligus mendengarkan atau mencatat penjelasan dari gurunya. Kondisi ini tidak efektif, karena akan membatasi informasi yang diterima oleh siswa tersebut. Ini disebabkan adanya critical area yang bertugas menyeleksi seluruh hal yang tidak diinginkan seseorang, termasuk pembelajaran di kelas yang membosankan bagi siswa.

Alpha (8-13,9 Hz). Pada kondisi ini, seseorang benar-benar berada pada kondisi

rileks dan fokus, sehingga mudah menyerap informasi secara maksimal tanpa adanya pikiran yang mengganggu. Caranya dengan menonaktifkan critical area siswa, sehingga siswa akan berpindah dari kondisi beta ke kondisi alpa. Karena critical area merupakan pemisah antara kondisi beta dengan kondisi alpha. Kondisi beta dikatakan sebagai pikiran sadar manusia, sedangkan kondisi alpa merupakan pikiran bawah sadar manusia, yang ternyata mempengaruhi 88% tindakan yang dilakukan oleh manusia yang bersangkutan.

Theta (4-7,9 Hz). Dalam frekuensi yang rendah ini, seseorang akan berada pada kondisi sangat khusyuk, keheningan yang mendalam, *deep meditation*, dan “mampu mendengar” nurani bawah sadar. Inilah kondisi yang mungkin diraih oleh para ulama dan biksu ketika mereka melantunkan doa di tengah keheningan malam pada Sang ilahi.

Delta (0,1-3,9 Hz). Frekuensi terendah ini terdeteksi ketika orang tengah tertidur pulas. Dalam frekuensi ini, otak memproduksi *human growth hormone* yang baik bagi kesehatan kita. Bila seseorang tidur dalam keadaan delta yang stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi. Meski tertidur hanya sebentar, ia akan bangun dengan tubuh tetap merasa segar (Syatra, 2010: 100).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *hypnosis* yang dilakukan dalam pembelajaran bertujuan untuk mengaktifkan proses pembelajaran itu sendiri agar menjadi lebih menyenangkan, efektif, dan dapat menumbuhkan fokus penuh perhatian dari anak didik. Melalui hypnotis, guru dapat melakukan teknik-

teknik pembelajaran yang tepat untuk tujuan pembelajaran yang optimal (Yustisia, 2012: 74). Seorang guru sangat berperan dalam membuat peserta didik-peserta didik bisa memasuki gelombang pikiran alpha. Menurut Andri Hakm Berikut ini beberapa hal penting yang perlu dilakukan.

1) Mendapat perhatian

Sebelum proses pembelajaran dilaksanakan, seorang guru bisa memulainya dengan berdoa atau bernyanyi. Tujuannya adalah agar pikiran bawah sadar peserta didik tertarik dengan mata pelajaran yang akan disampaikan

2) Membangun Tema

Tentukan sebuah tema yang menarik dalam setiap proses pembelajaran. Sebagai contoh, dalam pelajaran biologi pada sub materi anatomi tubuh, tema yang bisa memancing pikiran bawah sadar adalah “serangan jantung mengakibatkan kematian”. Tema ini merupakan pancingan kepada pikiran bawah sadar peserta didik untuk memasuki gelombang pikir alpha-nya masing-masing

3) Menampilkan Struktur dan Peraturan

Hindarilah kalimat-kalimat yang bisa memberatkan pembelajaran peserta didik. Peraturan perlu diterapkan agar pikiran bawah sadar peserta didik mampu melingkupi apa yang seharusnya menjadi pusat perhatiannya. Peraturan seperti tidak boleh bergurau saat pelajaran dan semacamnya yang bisa membuat

pikiran bawah sadar seseorang menjadi konsisten dalam berfokus. Namun, ingat bahwa setiap peraturan yang dibuat harus disertakan dengan hukuman/*punishment* yang setimpal.

4) Membangun Hubungan

Guru yang terlalu keras dan “*over discipline*” karena hal itu membuat kondisi peserta didik tidak relaks. Dan itulah salah satu hal yang membuat gelombang pikiran peserta didik sulit memasuki kondisi alpha. Teknik-teknik seperti *breathing* (menarik napas bersama-sama), *mirroring* (menyamakan gerak tubuh guru dengan peserta didik) dan penggunaan *bahasa-bahasa persuasif* yang bersifat mengajak membuat informasi yang diberikan langsung didengar oleh pikiran bawah sadar seseorang.

Dari semua uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam sebuah pembelajaran yang memanfaatkan metode *hypnoteaching*, pada intinya guru dituntut untuk mampu menghipnotis peserta didik, hipnotis ini bertujuan untuk membawa peserta didik ke dalam sebuah suasana yang relaks, nyaman dan hening hingga peserta didik mudah untuk bisa menerima setiap materi dan pesan moral yang disampaikan guru. Hipnotis yang dimaksud yaitu guru harus mampu berbahasa yang secara tidak langsung merupakan bahasa-bahasa persuasi yang sifatnya mengajak dengan penuh keyakinan dan motivasi peserta didik supaya mereka merasa yakin dan sangat tertarik dengan

semua ajakan guru, sehingga peserta didik tidak lagi tertarik dengan apapun yang ada di sekitarnya. Guru merupakan pusat perhatian, dan ucapan guru merupakan sesuatu yang berarti bagi guru, hingga peserta didik enggan beralih dari pembelajaran yang dilakukan di kelas itu.

a. Manfaat Metode *Hypnoteaching*

Selama ini pendidikan selalu mengedepankan tiga ranah kepintaran, yaitu kecerdasan (kognisi), keterampilan (psikomotor), dan kepribadian (kepribadian). Dua yang pertama nampak lebih dipentingkan dalam praktek pendidikan di Indonesia. Sementara itu, menurut Miller (2002: 3) ranah kepribadian seringkali kurang memperoleh perhatian. Padahal hanya dengan IQ tinggi tanpa EQ dan SQ yang memadai justru membuat seseorang lebih berbahaya karena mudah melakukan kejahatan profesional. Maraknya KKN (korupsi, kolusi dan nepotisme) di negeri ini. Karena pendidikan selama ini lebih mementingkan kepandaian matematika daripada kesalehan sosial.

Pada intinya dalam sebuah pendidikan yang dibutuhkan peserta didik adalah kebutuhan fisik dan psikis. Diketahui bahwa masalah pada peserta didik muncul karena ada kebutuhan psikis yang belum terpenuhi. Dan peserta didik tidak bisa memprotes atau tidak tau caranya bahkan takut meminta orangtuanya di rumah dan meminta gurunya di sekolah untuk memenuhi kebutuhan itu. Yang terjadi dipermukaan adalah

perubahan perilaku anak yang semakin lama semakin menyimpang (Gunawan, 2007: 4).

Berkenaan dengan kebutuhan anak menurut Gunawan (2007: 9) sebenarnya apa yang dibutuhkan anak jawabannya akan sama dengan apa yang dibutuhkan manusia, dan yang dibutuhkan manusia adalah rasa aman. Kebutuhan ini menempati posisi paling tinggi dibandingkan kebutuhan lainnya seperti perasaan dicintai, dihargai, atau diterima.

Terutama ketika seorang peserta didik mengalami kesulitan dan tengah melakukan kesalahan, karena masa itulah seorang anak masa di mana seorang guru harus bisa menerima. Karena tidak sedikit guru yang tidak bisa menerima kesulitan, kesalahan, atau kegagalan peserta didik. Karena pada dasarnya seorang anak membutuhkan pengakuan sepenuhnya dengan segala kelebihan dan kekurangan. Banyak sekali guru yang justru menjatuhkan peserta didik yang mengalami kegagalan dalam proses belajar mengajar di kelas. Padahal sebenarnya dalam kondisi di mana seorang peserta didik yang tengah mengalami kesulitan dan kegagalan adalah kondisi di mana seorang peserta didik membutuhkan motivasi agar tetap mau mencoba hingga berhasil (Meggit, 2013: 24).

Maka dari itu, metode *hypnoteaching* dianggap sangat penting dalam upaya pembelajaran terutama bagi peserta didik yang mengalami kegoncangan jiwa dan

kesulitan dalam mencerna sebuah pelajaran, hal itu bisa dilihat dari manfaat metode *hypnoteaching* sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran menjadi menyenangkan dan lebih mengasyikkan baik bagi peserta didik maupun bagi guru.
- 2) Pembelajaran dapat menarik perhatian peserta didik melalui berbagai kreasi permainan yang diterapkan oleh guru.
- 3) Guru menjadi lebih mampu dalam mengelola emosinya.
- 4) Pembelajaran dapat menumbuhkan hubungan yang harmonis antara guru dan peserta didik.
- 5) Guru dapat mengatasi peserta didik yang mempunyai kesulitan belajar melalui pendekatan personal.
- 6) Guru dapat menumbuhkan semangat peserta didik dalam belajar melalui permainan *hypnoteaching* (Yustisia, 2012: 80).

Untuk memenuhi tiga aspek pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik, penerapan metode *hypnoteaching* dapat dikombinasikan dengan metode-metode lain yang membantu memberi pemahaman kognitif, dan psikomotor peserta didik, sementara itu aspek afektif dan kondisi psikis peserta didik guru bisa menerapkan metode *hypnoteaching* guna memenuhi kebutuhan afektif dan psikis peserta didik, hal itu dikarenakan metode *hypnoteaching* merupakan metode yang menekan pada komunikasi alam bawah sadar peserta didik (Yustisia, 2012: 80).

Saat ini, kita sering melihat sekolah yang kewalahan dan kesulitan dalam menghadapi berbagai masalah yang dialami oleh para peserta didiknya, mulai dari kecil hingga masalah besar, mulai dari peserta didik yang malas belajar, tidak semangat dalam mengikuti pelajaran hingga, bolos di jam pelajaran hingga masalah penyimpangan perilaku dan tindak kriminal yang akhir-akhir ini semakin meningkat. Kesulitan yang menjadi masalah dalam sebuah sekolah tersebut, sampai saat ini masih belum ada yang bisa memberikan solusi yang tepat dan bijaksana terhadap kejadian tersebut. Biasanya para pihak sekolah hanya memberi nasihat ataupun hukuman kepada peserta didik yang bermasalah. Bila dirasa sudah keterlaluhan, pihak sekolah pun mengambil keputusan untuk mengeluarkan peserta didiknya dari sekolah.

Mengingat bahwa sekolah adalah salah satu tempat untuk meraih pendidikan, tempat mencerdaskan otak peserta didik dan tempat penanaman nilai-nilai kebangsaan, akan tetapi pada kenyataannya peserta didik yang sebenarnya membutuhkan bimbingan untuk bisa sembuh dari kegoncangan jiwa yang membuat peserta didik menjadi nakal. Ketika perilaku peserta didik menunjukkan perilaku yang tidak sesuai yang diharapkan, secara tidak langsung itu menunjukkan sebuah sinyal bagi pihak sekolah dan orangtua untuk menolongnya, bukan untuk dimarahi, dipermalukan bahkan

disingkirkan.

Penerapana *Hypnoteaching*

Dengan motivasi yang diberikan secara tidak langsung seorang guru tengah berusaha membawa peserta didik dalam kondisi yang aman sangat relaks dan nyaman, ketika sudah merasa relaks dan nyaman, barulah guru diharapkan bisa mengucapkan berulang kali sugesti-sugesti positif tentang murid serta menyampaikan materi dengan metode-metode lain yang mendukung memahami peserta didik tentang materi.

a. Penampilan Guru

Langkah pertama yang harus diperhatikan guru dalam menggunakan metode *hypnoteaching* adalah dengan memperhatikan performa atau penampilan guru. Guru dalam menggunakan metode *hypnoteaching* diharuskan berpakaian serba rapi, kalau memungkinkan bagi yang laki-laki hendaknya memakai dasi, dan serasi. Penampilan yang baik tentunya akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi dan membantu dalam memberikan daya magnet yang kuat bagi peserta didik.

b. Rasa Simpati

Seorang guru harus mempunyai rasa simpati yang tinggi kepada peserta didiknya sehingga peserta didiknya pun akan menaruh simpati kepadanya pula. Sebab, jika guru memperlakukan peserta didiknya dengan baik, peserta didiknya pun pasti akan bersikap baik kepadanya. Meskipun peserta didiknya itu sangat nakal, ia pasti akan tetap merasa

enggan dan hormat kepada guru yang juga menghormatinya.

c. Sikap yang Empatik

Sebagai seorang pendidik, bukan sekedar pengajar, seorang guru harus mempunyai rasa empati. Ketika didapati ada atau banyak peserta didik yang bermasalah, suka membuat ulah di sekolah, suka cari perhatian teman dan guru dengan berbicara sendiri dan membuat ulah yang kurang baik, Guru yang memiliki rasa empati tidak akan begitu saja menyematkan gelar “peserta didik nakal” ke pundaknya. Guru tersebut justru menyelidiki latar belakang yang menyebabkan tindakan peserta didik itu dengan menggali dan mengumpulkan berbagai informasi yang ada serta membantu peserta didik tersebut menjadi lebih baik dan maju.

d. Penggunaan Bahasa

Guru yang baik hendaknya memiliki kosa kata dan bahasa yang baik serta enak didengar telinga, bisa menahan emosi diri, tidak mudah terpancing amarah, suka menghargai karya, potensi, dan kemampuan peserta didik, tidak suka merendahkan, menghina, mengejek, atau memojokkan peserta didik dengan berbagai ungkapan kata yang tidak seharusnya keluar dari lidahnya. Guru yang bisa menjaga lisannya dengan baik, niscaya para peserta didik pun tidak akan berani mengatakan kalimat yang menyakiti hatinya. Paling tidak peserta didik yang di perhatikan dan dinasehati dengan bahasa hati akan menuruti dengan sepenuh hati.

e. Peraga Bagi yang Kinestetik

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

f. Motivasi Peserta Didik dengan Cerita dan Kisah

Salah satu keberhasilan *hypnoteaching* adalah menggunakan teknik cerita dan kisah. Alangkah baiknya jika dalam mengajar kita selalu menyelipkan kisah-kisah orang-orang sesuai pelajaran yang sedang menjadi pembahasan, karena dengan hal itu secara tidak langsung kita telah memberi motivasi positif, apalagi melihat peserta didik yang dipastikan mempunyai masalah pribadi masing-masing yang biasanya mengganggu fokus pikiran, dan tidak termotivasi dalam belajar. Dengan guru bercerita, secara tidak langsung guru sedang menasehati peserta didik tanpa harus mengguru.

g. Kalau ingin menguasai pikiran peserta didik, kuasai terlebih dahulu hatinya

Dalam mengajar, kuasailah hati

peserta didik 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 (Noer, 2010: 137-144).

Dalam menerapkan metode *hypnoteaching* diharapkan guru bisa menjadi magnet bagi peserta didik, artinya jika guru menginginkan ketenangan kelas dalam pembelajaran, maka guru sendiri harus bersikap tenang dulu, jika guru menginginkan peserta didiknya gemar membaca, maka guru harus gemar membaca, jika guru menginginkan peserta didiknya 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 peserta didik (Noer, 2010: 127).

Seperti Rasulullah adalah sebagai seorang suri tauladan yang patut dicontoh seorang guru dalam memahami profesinya, hal itu bisa dilihat pada firman Allah SWT yang artinya: “*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah (Q.S. Al-Azhab 33:21)*”. Dalam Islam, Rasulullah

adalah contoh nyata pelaksana hukum tarik menarik, tidak hanya memerintahkan akan tetapi memperlihatkan tindakannya. Tindakan selalu menjadi pendorong yang kuat bagi setiap orang yang mengikutinya. Bukan hanya kata-kata indah yang membuat orang bersedia berubah, akan tetapi harus diikuti oleh tindakan sebagai bentuk keteladanan yang bisa menjadi menghunjam ke dalam hati dan otak peserta didik khususnya otak bawah sadar peserta didik (Saleh, 2012: 264). Mengenai keteladanan bisa dilihat dari firman Allah SWT: *Wahai orang-orang yang beriman, kenapakah kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan? Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa yang tidak kamu kerjakan. (Q.S. Ash-Shaf, 61:2-3).*

Berkenaan dengan itu, jika ditelaah lebih dalam lagi kronologinya, di atas dijelaskan bahwa sifat otak bawah sadar itu sifatnya sangat polos menerima apapun informasi yang baik maupun tidak, jadi sebisa mungkin apapun yang guru ucapkan dan guru perlihatkan harus positif karena hal itu merupakan bentuk sugesti yang akan diterima oleh alam bawah sadar peserta didik yang akan mempengaruhi keberhasilan peserta didik khususnya dalam belajar, dan jangan sampai membuat sesuatu yang membingungkan otak, ketika apa yang diperlihatkan oleh guru tidak sesuai dengan apa yang dilakukan oleh guru, hal itu akan sangat mengganggu tercapainya suatu tujuan. Misalnya, guru menyuruh peserta didik agar setiap kuku yang sudah panjang harap segera dipotong, karena kuku panjang sangat mengganggu kesehatan, akan tetapi pada kenyataannya apa yang diperlihatkan

guru sangat tidak sesuai dengan apa yang diperintahkan guru, ternyata guru tersebut kukunya panjang dan tidak dipotong.

Contoh kecil di atas, menunjukkan suatu tindakan yang sangatlah tidak sepatutnya, hal itu akan sangat membingungkan penerimaan pada alam bawah sadar, mau meniru tindakannya atautkah meniru perintahnya. Maka dari itu, guru diharapkan bisa menyelaraskan apa yang diucapkan dan apa yang dilakukan agar peserta didik bisa dengan mudah menerima dan mengaplikasikan apa yang menjadi perintah guru.

Langkah-langkah Penerapan *Hypnoteaching*

Menurut Muhammad Noer dalam bukunya N. Yustisia, ada beberapa langkah yang perlu dilakukan oleh guru. Langkah-langkah tersebut sebagai berikut:

a. Niat dan Motivasi

Kesuksesan seorang sangat tergantung pada niatnya untuk senantiasa berusaha dan bekerja dalam mencapai kesuksesan yang ingin diraih. Niat yang besar dan tekad yang kuat akan menumbuhkan motivasi dan komitmen yang tinggi pada bidang yang ditekuni. Sebagaimana seorang guru, guru yang mempunyai motivasi dan komitmen yang kuat terhadap profesinya, pasti akan selalu berusaha yang terbaik menjadi guru yang patut dijadikan sosok yang pantas untuk digugu dan ditiru oleh peserta didiknya.

b. Pacing

Pacing berarti menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa, serta

gelombang otak dengan orang lain. Dalam hal ini adalah bagaimana guru menyesuaikan diri dengan peserta didiknya. Prinsip dalam langkah ini adalah 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 lain yang mempunyai kesamaan dengannya. Sebab ini akan membuat seseorang merasa nyaman ketika berada di dalamnya, 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.

c. Leading

Leading berarti memimpin atau mengarahkan setelah guru melakukan *pacing* peserta didik akan terasa nyaman dengan suasana pembelajaran yang berlangsung. Ketika itulah setiap apapun yang diucapkan guru atau ditugaskan guru kepada peserta didik, peserta didik akan melakukannya dengan suka rela dan senang hati. Meskipun materi yang dihadapi sulit akan tetapi pikiran bawah sadar peserta didik akan menangkap materi pelajaran yang disampaikan guru menjadi hal yang mudah.

d. Menggunakan kata-kata positif

Langkah ini merupakan langkah pendukung dalam melakukan *pacing* dan *leading*. Penggunaan kata positif ini sesuai dengan cara kerja

pikiran bawah sadar yang menerima apa saja yang diucapkan oleh siapa pun negatif maupun positif, jadi hendaknya guru membiasakan untuk menggunakan kata-kata positif agar tidak ada hal negatif yang diterima oleh alam bawah sadar peserta didik

e. Memberikan pujian

Salah satu hal yang penting yang harus diingat guru adalah adanya *reward* dan *punishment*. Pujian adalah *reward* peningkatan harga diri seseorang. Pujian ini merupakan salah satu cara untuk membentuk konsep diri seseorang. Sementara *punishment* merupakan hukuman atau peringatan yang diberikan guru ketika peserta didik melakukan tindakan yang kurang baik, tentunya dalam memberikan *punishment* guru melakukannya dengan hati-hati agar *punishment* tersebut tidak membuat peserta didik merasa rendah diri dan tidak bersemangat.

f. Modeling

Modeling merupakan proses pemberian teladan atau contoh melalui ucapan dan perilaku yang konsisten. Hal ini merupakan sesuatu yang sangat penting dan menjadi kunci berhasil tidaknya menerapkan metode *hypnoteaching*.

g. Untuk mendukung serta memaksimalkan sebuah pembelajaran dengan metode *hypnoteaching*, sebaiknya guru juga menguasai materi pembelajaran secara komprehensif. Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran, sebisa

mungkin menyampaikan materi secara kontekstual, memberi kesempatan peserta didik melakukan pembelajaran secara kolaboratif, memberi umpan balik secara langsung kepada peserta didik. Tidak kalah penting pemberian motivasi dan sugesti positif harus sering dilakukan selama pembelajaran berlangsung (Yustisia, 2012: 85-88).

Langkah-langkah yang dijelaskan diatas memberikan gambaran bahwa seorang guru yang tidak mempunyai rasa cinta terhadap profesi dan rasa cinta terhadap peserta didik akan terasa kesulitan dalam melakukan hal itu, karena metode *hypnoteaching* bukanlah metode yang membutuhkan fisik guru saja, akan tetapi membutuhkan psikis guru yang harus stabil. Karena metode *hypnoteaching* menuntut guru menyelaraskan unsur fisik dan psikis guru. Hal itu bisa dilihat dari bagaimana guru melakukan langkah memberikan motivasi kepada peserta didik, guru yang motivasinya dengan cepat diterima peserta didik adalah guru yang mampu memotivasi diri sendiri karena guru yang tidak memotivasi peserta didik akan terlihat dari ketidak konsistenan antara apa yang diucapkan guru dengan mimik muka guru. Selain itu, guru juga dituntut untuk bisa menjadi teladan yang baik, maksudnya menyelaraskan apa yang menjadi perintah guru dengan tindakan guru khususnya yang berhubungan dengan nilai kebaikan. Dalam hal ini guru dituntut untuk menjadi figur yang pantas jadi teladan bagi peserta didik.

Simpulan

Berdasarkan uraian dan hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan

hypnoteaching dalam pembelajaran di kelas memberikan banyak manfaat. Diantaranya: *pertama*, memotivasi siswa untuk tetap bersemangat di setiap materi pembelajaran. Yaitu dengan memberikan kata-kata yang tidak memberatkan dan menyulitkan pikiran siswa di setiap sesi pembelajaran. *Kedua*, dapat menenangkan siswa yang sering membuat ribut di kelas, dengan mensugestinya melalui kata-kata positif dan kepercayaan. *Ketiga*, mengoptimalkan pembelajaran karena informasi yang diberikan guru masuk pada memori jangka panjang siswa dan dapat dipanggil kembali kapanpun siswa itu butuhkan.

Ternyata, *hypnoteaching* secara tidak langsung telah dipraktekkan oleh sebagian guru, sehingga mereka dinamakan guru teladan karena mereka bisa memasuki relung jiwa peserta didiknya. Konsep *hypnoteaching* sebenarnya merupakan cara guru berpersepsi dalam mengendalikan pikirannya serta pikiran peserta didiknya dalam proses pembelajaran di kelas. *Hypnoteaching* bukanlah hal yang asing, karena itu praktekkanlah dan jangan takut tidak bisa sebelum mencoba. Karena pikiran akan membentuk kenyataan.

Daftar Pustaka

- Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: J-ART.
- Gunawan, Adi W. 2007. "*Hypnoteraphy for Children*".
- Hakim, Andri. 2011. *Hypnosis in Teaching Hypnosis in Teaching Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*. Jakarta: Visimedia.
- Juwariyah. 2010. *Hadits Tarbawi*. Yogyakarta: Teras.
- Meggitt, Carolyn. 2013. *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks.
- Noer, Muhammad. 2010. *Hypnoteaching for Success Learning*. Yogyakarta: PT. Bintang Pustaka Abadi.
- Rahmawatiningrum, Linta. 2012. *Efektifitas Penggunaan Metode Hynoteaching dalam Pembelajaran Matetmatika Kelas IV semester II di SDIP H. Soebandi Kecamatan Bawean Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012*. Salatiga: (Skripsi), UKSW.
- Ratnawati. 2005. *Aplikasi Quantum Learning, Jurnal Pendidikan Islam*". (Vol. XIV, No. 1, Mei/2005).
- Saleh, Akh. Muwafik. 2012. *Membangun Karakter Dengan Hati Nurani*. Malang: Erlangga.
- Suriyanto. 2013. *Peningkatan prestasi belajar ilmu pengetahuan alam melalui metode hypnoteaching pada siswa kelas IV MI Tarbiyatul Ulum, Jembrak, Kecamatan Pabelan, kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2012/2013*. (Skripsi), STAIN Salatiga: Salatiga
- Syatra, Abdul Khaf. 2010. *Misteri Alam Bawah Sadar Manusia*. Jogjakarta: Diva Press.
- Yustisia, N. 2012. *Hypnoteaching seni mengeksplorasi otak peserta didik*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.