

BAB II KERANGKA TEORI

A. Pengertian Metode Pembelajaran

Metode merupakan suatu alat dalam pelaksanaan pendidikan.¹ Djamaluddin dan Abdullah Aly dalam Kapita Selekta Pendidikan Islam yang dikutip oleh Darmadi menjelaskan bahwa metode yaitu jalan yang harus dilalui dalam mencapai tujuan.² Departemen Agama (DepAg) RI menyatakan bahwa metode sebagai cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.³

Konsep belajar menurut Corey dikutip oleh Muhammad Afandi dkk merupakan proses dimana lingkungan seseorang dengan disengaja dikelola untuk kemungkinan dia ikut serta dalam perbuatan tertentu dan situasi tertentu serta mendapatkan respon yang baik. Pembelajaran adalah subyek khusus dari pendidikan. Searah dengan ucapan Sagala yang mengatakan pembelajaran itu mengajarkan siswa untuk menggunakan asas pendidikan. Sedangkan teori belajar adalah penentu utama kesuksesan dari pendidikan.⁴

Selain itu, Rombepajung mengemukakan pembelajaran itu sebagai penghasilan suatu mata

¹ Siti Maesaroh. *Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat Dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam* 1, no.1 (2013): 155.

² Darmadi, *Pengembangan Model Dan Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 175.

³ Darmadi, *Pengembangan Model Dan Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. 175.

⁴ Muhammad Afandi dkk, *Model Dan Metode Pembelajaran Disekolah*. (Semarang: Unissula Press, 2013), 15.

pelajaran atau penghasilan suatu keterampilan melalui kajian, pengajaran, dan pengetahuan. Ucapan ini dikutip oleh M Thobroni.⁵ Jadi metode pembelajaran/belajar adalah cara yang dipergunakan untuk mencapai target yang telah ditetapkan.⁶

B. *Hypnoteaching*

1. Hypnosis

Hypnosis diawali dengan kata *Hypnos* yang artinya tidur, tetapi *Hypnosis* bukanlah tidur melainkan kejadian yang mirip tidur, dimana alam bawah sadar lebih banyak di manfaatkan, dari pada alam sadar. Dalam keadaan ini individu akan mudah dipengaruhi oleh keadaan alam bawah sadarnya, yang seharusnya menjadi filter logika, sudah tidak lagi mengambil materi pada *Fundamental Hypnosis*.

Hisyam A. Fahri berpendapat bahwa *Hypnosis* merupakan kondisi pikiran saat fungsi analisis logis pada pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk kedalam kondisi bawah sadar (*subconscious* atau *uncounscious*). Dalam keadaan itu tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Sama halnya dengan kondisi hipnos yang diartikan sebagai kondisi dimana fungsi pikiran alam sadar yang bersifat cerdas, kritis, logis, dan analitis diendapkan alias tidak di fungsikan. Sementara itu kinerja

⁵ M. Thobroni, *Belajar Dan Pembelajaran Teori Dan Praktik*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2015), 17

⁶ Muhammad Afandi dkk, *Model Dan Metode Pembelajaran Disekolah*. 16.

pikiran bawah alam sadar yang lugu, polos, jujur, dan terkesan bodoh itu difungsikan.

Milton H. Erickson dalam Nugroho menyatakan *Hypnosis adalah* suatu metode berkomunikasi secara verbal maupun non verbal, yang persuasif dan sugestif kepada seorang pengguna sehingga dia menjadi kreatif berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya, kemudian bereaksi (baik persetujuan maupun penolakan) sesuai dengan sistem nilai dasar spiritual yang dimiliki.

Pengertian diatas bisa kita ambil kesimpulan bahwa pengertian *Hypnosis bisa* kita bagi menjadi empat macam situasi atau kondisi. Pertama, *Hypnosis* sebagai seni sugestif, yang dijelaskan bagaimana seseorang dapat mensugesti orang lain. Kedua, *Hypnosis* sebagai seni komunikasi yang digunakan untuk komunikasi secara propaganda antara subjek (orang yang di *Hypnosis*) dengan hipnotis (orang yang menghipnotis). Ketiga, *Hypnosis* sebagai seni pendalaman alam bawah sadar, sebab proses terjadinya *Hypnosis* adalah ketika alam bawah sadar mempunyai peranan tinggi dalam diri seseorang, sedangkan alam sadarnya tidak difungsikan. Keempat, *Hypnosis* adalah seni pengubah tingkat kesadaran dari tingkat kesadaran yang kritis menjadi tidak kritis.⁷ Dalam hal ini *Hypnosis* jika digunakan di bidang pendidikan terutama pada proses belajar mengajar bisa disimpulkan bahwa proses pembelajaran tersebut menghasilkan tujuan yang diinginkan oleh pendidik selama

⁷ Muhammad Noer. *Hypnoteaching For Success Learning*. (Yogyakarta: Pedagogia, 2010), 17.

ini yaitu mengkondusifkan dan memberikan prestasi bagi siswanya. Karena *Hypnosis* ini digunakan dalam proses belajar mengajar maka *Hypnosis* ini dikatakan sebagai *Hypnoteaching*.

2. Pengertian *Hypnoteaching*

Setiap orang mempunyai berbagai cara dalam menjalankan kehidupan dan mensukseskan sesuatu yang bakal dia alami saat ini dan kedepan untuk mencapai tujuannya. Seperti halnya seorang pendidik, bagi pendidik tujuan dalam mensukseskan siswa tentu sesuatu yang paling diinginkan. Oleh sebab itu mereka memiliki cara dan metode yang tersendiri untuk mencapainya. Cara dan metode inilah yang mampu membangkitkan prestasi dan semangat belajar bahkan mampu meningkatkan kedisiplinan siswa di kelas dan lembaga. Selain itu metode bisa mengoptimalkan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung sehingga mempermudah pendidik untuk menerangkan pelajaran yang diajarkan.

Banyak metode yang telah digunakan di Madrasah, metode-metode ini harus dibuat semenarik mungkin agar proses pembelajaran lebih efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan serta peran penting seorang pendidik untuk dapat menarik perhatian siswa di dalam kelas. Al-qur'an surat Al-Maidah ayat tiga puluh lima menjelaskan bahwa:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا
إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman bertaqwalah kepada Allah dan carilah jalan (metode/sarana) yang mendekatkan diri kepadanya dan berjihadlah pada jalannya, supaya kamu mendapat keberuntungan”.⁸

Dalil diatas mengajarkan bahwa sebagai pendidik harus memilih metode yang baik untuk siswa. Banyak metode yang digunakan dan dikembangkan pada saat ini, salah satunya adalah metode pembelajaran *Hypnoteaching*.

Hypnoteaching adalah cara belajar yang penyampaian materinya menggunakan bahasa-bahasa bawah sadar yang menghubungkan minat terhadap siswa.⁹ Hampir sama dengan penggunaan dalam metode pembelajaran ceramah yaitu kegiatan memberikan informasi dengan kata-kata.¹⁰ Sehingga dalam pembelajaran metode ceramah lebih memfokuskan pada informasi dan

⁸ Munirah, “Petunjuk Alqur’an Tentang Belajar Dan Pembelajaran,” *Jurnal Lentera Pendidikan* 19, No1 (Juni2016) : 47.

⁹ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media 2017), 75.

¹⁰ Syahraini Tambak. *Metode Ceramah: Konsep Dan Aplikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. *Jurnal Tarbiyah* 21, No. 2, (2014): 378.

pelajarannya saja bukan pada kenyamanan dari siswa.

Hypnoteaching terdiri dalam 2 kata yaitu *Hypnosis* dan juga *teaching*. *Hypnosis* merupakan salah satu kondisi kesadaran (*state of consciousness*) yang mudah menerima berbagai saran atau sugesti.¹¹ Sedangkan *teaching* mempunyai arti mengajar atau belajar. Jadi *Hypnoteaching* diartikan sebagai proses belajar mengajar yang menggunakan usaha untuk menghipnotis atau mensugesti pikiran siswa dalam proses belajar mengajar agar menjadi siswa yang dibanggakan oleh Madrasah dan orang tua. Oleh sebab itu *Hypnoteaching* dikatakan sebagai pembelajaran yang kreatif, unik, dan imajinatif.¹²

3. Sejarah *Hypnoteaching*

Hypnoteaching adalah cara belajar yang digunakan oleh pendidik sebagai langkah termudah dalam menguasai siswa di kelas dan sangat berguna serta bermanfaat besar bagi kesuksesan siswa dalam pembelajaran di madrasah. Karena pentingnya metode ini, sebaiknya kita mengenal terlebih dahulu sejarah *Hypnoteaching*. Sesuai dengan pengertian *Hypnoteaching* sendiri itu berasal dari kata *hypnosis* yaitu suatu cara yang menggunakan sugesti dalam mengendalikan objek yang di tuju.

¹¹ Ali Akbar Navis. *Hypnoteaching Revolusi Gaya Mengajar Untuk Melejitkan Prestasi Siswa*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media 2017), 128-129.

¹² Hadi Kasmaja. "The Effectiveness Of The Implementation Of Hypnoteaching Method To Improve Motivation And Mathematics Learning Result Of Class Vii Students At Smpn 41 Bulukamba." *Jurnal Daya Matematis* 5, No.1, 105.

Web NLP Hypnosis Pendidikan, telah mengidentifikasi sejarah *Hypnosis* ternyata sudah digunakan sejak dahulu.¹³ Peristiwa ini diketahui melalui pictograph dan tulisan-tulisan kuno yang berhasil ditemukan. Misalnya, Papyrus Ebers dari Mesir menuliskan cara-cara para pendeta mesir jika melakukan pengobatan. Terdapat 2 gambaran *Hypnosis* yang di terapkan, yaitu pengulangan ritmik (*rhythmical repetition*) dan tarian ritual (*frantic dancing*). Ke 2 Gambaran tersebut berkaitan dengan ritual keagamaan.

Penerapan *Hypnosis* mulai berkembang di abad pertengahan. *Hypnosis* sudah digunakan oleh sebagian bangsawan dan dikenal dengan sentuhan bangsawan atau *royal touch*. Tokoh bangsawan yang menggunakan *Hypnosis* yaitu Edwar D Convessor, dan para raja di Perancis yang mengaku dirinya sebagai Tuhan. Tetapi pada puncak abad ke delapan belas persepsi itu mulai runtuh dan hilang bersamaan dengan masuknya masa Renaisans. Sedangkan masa Renaisans merupakan masa ketika masyarakat mulai mencari pondasi ilmiah atas berbagai situasi yang terjadi.

Kemudian ritual sentuhan bangsawan datang kembali di saat penobatan Charles X. Dia beranggapan tubuh surgawi memberi makan ketubuh manusia lewat perantara magnet. Kemudin, dia yakin bahwa magnet mampu mengobati berbagai penyakit kemudian langkah ini dilanjutkan oleh Franz Anton Mesmer, seorang berkebangsaan Vienna yang kemudian pindah ke Paris.

¹³ N.Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 65.

Mesmer juga mengklaim bahwa tubuh surgawi dapat menyembuhkan orang. Dia mendapatkan gagasan bahwa setiap tubuh manusia terdapat cairan universal. Pada saat cairan tersebut mengalir lancar, seluruh cairan di tubuh berlangsung secara sempurna, disaat tubuh yang tidak bekerja secara sempurna itu di karenakan aliran cairan umum di tubuh itu terhalang. Kemudian, Mesmer menjalankan lempengan logam melalui tubuh pasien untuk melancarkan aliran cairan umum tersebut.

Sampai-sampai Mesmer berani menyatakan ia mempunyai energi khusus. Dia juga beranggapan dan berkeyakinan bahwa dia dapat menyembuhkan apapun menggunakan magnet. Kemudian, dia meminta *French Academy of Medicine* untuk mempelajari metode yang di usulkan. Kemudian Ben Franklin ditunjuk untuk melakukan penyelidikan tentang metode Mesmer. Namun cara itu ternyata tidak mempengaruhi apa-apa. Mesmer pun didiskreditkan dan tidak dihargai masyarakat lagi.

Sebagai murid Mesmer, Marquis De Puysegur menemukan suatu fenomena baru. Fenomena itu terjadi ketika Puysegur menerapkan metode yang dipakai oleh Mesmer pada pengembala berusia dua puluh empat tahun. Dia mengalami fenomena yang tidak biasa, yaitu tertidur lelap. Pada kondisi ini, subyek tidak bisa membuka matanya, berbicara kurang jelas, tetapi bertingkah seolah-olah sadar. Puysegur menyebut kondisi seperti ini sebagai "*artificial somnambulism*". Kemudian, Joseph Philippe Francois Deleuze (1753-1835) menemukan bahwa sugesti yang diberikan kepada subyek selama

dalam kondisi *trance* bakal terus terbawa sampai subyek tersadar.¹⁴

Selanjutnya, seorang dokter inggris, Esdaile menulis buku yang berjudul *mesmerism in India*. Esdaile bekerja disebuah penjara di India dan melakukan lebih dari tiga ribu operasi tanpa memakai obat bius. Umumnya, pada kondisi ini, 50% dari pasien akan meninggal. Namun, Esdaile melatih para pasiennya untuk melakukan metode tertentu. Melalui metode tersebut, tingkat kematian bisa ditekan hingga 5%. Hal tersebut kini diketahui karena dengan *Hypnosis*, pendarahan dalam tubuh bisa di minimalkan. Tubuh juga bisa mengembangkan resistensi terhadap infeksi dan tidak mengalami dehidrasi. Perlu diketahui bahwa peristiwa pencabutan gigi pertama kali ternyata sudah dilakukan sebelum itu, yaitu pada tahun 1823. Selain itu, proses melahirkan pertama menggunakan *Hypnosis* juga dilakukan pada 1826.

Selain itu, *Hypnosis* mengalami perkembangan pesat sehingga diterapkan di dunia psikologis. tahun 1880, 2 sekolah *Hypnosis* pun didirikan. Charchot, memakai *Hypnosis* kepada dua belas perempuan yang menderita histeria. Charchot menyampaikan presentasi, ketika berada dalam kondisi *Hypnosis*, para pasien bisa berjalan dan melakukan banyak hal. Padahal sebelumnya perempuan tersebut kehilangan kemampuan untuk berjalan dan melakukan beberapa hal yang bisa dilakukan. Berheim, ahli neurologist Perancis yang sangat terkenal,

¹⁴ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 68.

membuat klinik di Nancy Perancis. Mereka mengobati lebih dari dua belas ribu orang menggunakan cara *Hypnosis* dan mengenalkan pikiran *suggestibility*.

Selama peperangan dunia I dan II, *Hypnosis* juga dipakai untuk memberikan diberlakukan kepada para prajurit yang mengalami trauma. Kemudian, pada 1955, British Medical Association menyatakan bahwa *Hypnosis* layak digunakan untuk mengobati histeria dan dapat digunakan untuk anastesi.¹⁵

Melihat sejarah *Hypnosis*, bisa diketahui cara ini secara pelan menunjukkan keberadaannya. *Hypnosis* juga digunakan dalam bidang olahraga dan pendidikan. Sebab dipercaya bisa mengubah sistem otak manusia dalam mengartikan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada pandangan dan perbuatan. Penerapan *Hypnosis* mengarah pada perbaikan atau *hypnotherapy*.

Metode *hypnotherapy* terbukti memiliki berbagai keuntungan dalam mengatasi permasalahan khususnya berhubungan dengan emosi dan perbuatan. Ada beberapa kasus medis yang berat seperti serangan jantung dan kanker, *hypnotherapy* dapat mempercepat penyembuhan kondisi sang penderita. Sebab *hypnotherapy* ditujukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengatur kembali penyikapan seseorang terhadap penyakit yang dideritanya.

Hypnotherapy juga berguna untuk menanggulangi berbagai kasus yang behubungan dengan rasa cemas, tegang,

¹⁵ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 69.

depresi, phobia, dan untuk mengurangi beberapa kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada obat-obatan, alkohol, ataupun rokok. Misal mengurangi ketergantungan terhadap rokok, dengan memberikan sugesti, seorang terapis bisa membangun kondisi emosional positif yang berhubungan dengan seseorang yang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok. Dalam kasus phobia, *hypnotherapy* bisa dipakai untuk mengurangi kecemasan yang dikontrol atas dirinya. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu konsep nyata tentang kondisi yang menyebabkan phobia, namun individu tetap dalam kondisi relaks. Usaha itu bisa membantu mereka untuk menyesuaikan kembali respek mereka pada kondisi yang membawa dampak phobia menjadi normal.¹⁶

Dalam bidang pendidikan, *hypnotherapy* juga bisa dilakukan untuk meningkatkan keefektifan proses kegiatan belajar mengajar. Jika digunakan dalam proses belajar mengajar, *hypnotherapy* bisa meningkatkan ingatan, fokus, dan kreatifitas. Beberapa hal tersebut nantinya berperan penting dalam memaksimalkan tujuan pembelajaran di sekolah. Selain itu pendidik bakal lebih tenang dari sikap tidak teraturnya siswa dalam proses belajar mengajar serta pendidik nyaman dengan suasana yang ada di dalam kelas. Disisi lain, siswa pun lebih gampang mencerna dan mengambil pelajaran yang diberikan kedalam otak mereka.

¹⁶ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 69.

4. Kekuatan otak manusia

Kecerdasan, kekuatan, dan kesehatan manusia terletak pada otak manusia semakin tinggi tingkat pengasahan otak manusia maka semakin cerdas pula manusia tersebut. Otak manusia pula yang membuat seseorang menjadi terpancang atau tidaknya. Surat Al-Baqarah ayat 31-34 menjelaskan¹⁷:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى
 الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ
 كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾ قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا
 إِلَّا بِمَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾
 قَالَ يَتَّعَدُمُ أَنْبِئُهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ
 بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ
 السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ
 تَكْتُمُونَ ﴿٣٣﴾ وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ

¹⁷ Usman El-Qurtuby. *Al-Qur'an Hafalan Mudah Terjemah Dan Tajwid Warna*, (Bandung: Cordoba, 2008). 6.

فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَأَسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ

الْكَافِرِينَ ﴿٣١﴾

Artinya:“(31) Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para Malaikat lalu berfirman : "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!" (32). Mereka menjawab : "Maha suci Engkau, tidak ada yang Kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkaulah yang Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana."(33). Allah berfirman. "Hai Adam, beritahukanlah kepada mereka nama-nama benda ini." Maka setelah diberitahukannya kepada mereka nama-nama benda itu, Allah berfirman. "Bukankah sudah Ku katakan kepadamu, bahwa sesungguhnya Aku mengetahui rahasia langit dan bumi dan mengetahui apa yang kamu lahirkan dan apa yang kamu sembunyikan?" (34). Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada para malaikat: "Sujudlah kamu kepada Adam," maka sujudlah mereka kecuali Iblis; ia enggan dan takabur dan adalah ia termasuk golongan orang-orang yang kafir.”

Otak itu sebagai objek dan dapat menghasilkan akal yang mampu memikirkan hal-hal di kegiatan kita sehari-hari. Kekuatan otak yang terdapat dalam diri manusia itu sekitar 72 hingga 78% air, 10 hingga dua belas persen protein, dan 810 % daging. Otak dewasa mempunyai bobot kurang lebih seribu empat ratus gram atau sekitar dua persen dari berat tubuh. Otak wanita lebih ringan seratus hingga seratus lima puluh gram dari otak laki-laki. Otak bekerja secara terus menerus walaupun kita sedang tidur. Walau beratnya hanya persen dari bobot tubuh, otak ternyata mengkonsumsi sekitar dua puluh persen dari suplai oksigen tubuh, dua puluh persen dari kalori yang kita butuhkan. Semakin banyak kita berfikir, maka semakin banyak kita membakar kalori.¹⁸

Dalam mempelajari sesuatu, otak siswa menciptakan jaringan pengalaman baru dengan ribuan sel otak yang disebut neuron. Neuron tersebut berkumpul membentuk sebuah ingatan. Masing-masing neuron terdiri atas akson yang bertugas mengirim informasi ke neuron lain, punggung dendrit yang biasa menerima informasi dari neuron lain, dan dendrit yang berkewajiban menyampaikan informasi baru keseluruh sel tubuh yang berkaitan. Sebuah neuron di otak siswa dalam proses pembelajaran bisa dihubungkan dengan sepuluh ribu neuron yang terhubung tadi bisa dihubungkan dengan sepuluh ribu neuron lagi. Jika siswa belajar dengan benar dan dengan cara yang benar, neuron dalam otaknya akan memiliki sambungan yang lebih

¹⁸ Muhammad Noer. *Hypnoteaching For Success Learning*, 39-41.

banyak. Hasilnya juga sudah pasti si anak bakal memiliki sebuah ingatan instan yang setia. Proses datangnya ingatan berkaitan dengan rangsangan yang dibagikan. Ingatan siswa kembali muncul ketika siswa menanyakan sesuatu materi kepadanya. Sisi positifnya, neuron yang tadi dirangsang akan kembali muncul bersama saat diberi rangsang. keadaan ini memungkinkan siswa menggunakan beberapa Indra dalam belajar itu lebih mempermudah mengingat pelajaran. Karena ketika satu neuron terangsang, dia bakal merangsang neuron lain yang tadinya dirangsang bersamaan.¹⁹ Itu semua karena disebabkan oleh gelombang otak yang dimiliki manusia.

Sedangkan gelombang otak yang dimaksud yaitu:²⁰

a. Gelombang Beta

Kekuatan Gelombang beta berkisar pada 12-25 Hz. Kondisi ini bakal terjadi ketika kita dalam keadaan sadar, melakukan kegiatan sehari-hari, kegiatan yang membutuhkan kontemplasi tinggi, kegiatan kesehatan dan pikiran yang sulit. Frekuensi ini di dominasi logika dan otak kiri. Selain itu, gelombang beta memungkinkan seseorang untuk memikirkan sampai 9 sasaran secara bersamaan.²¹ Gelombang tinggi di sini bakal menarik otak untuk mengeluarkan hormon kortisol dan norefinetrin yang

¹⁹ Ali Akbar Nafis. *Hypnoteaching Revolusi Gaya Mengajar Untuk Melejitkan Prestasi Siswa*, 102.

²⁰ Muhammad Noer *Hypnoteaching For Success Learning* 67.

²¹ Diego Sandi. *Hipnotis Tradisional*. (Surabaya: Dee Publishing, 2010). 38.

menimbulkan rasa cemas, khawatir, marah, dan stress. Dalam mengelola pemikiran sebaiknya jangan terlalu mendominasi pikiran dengan gelombang ini, sebab kenyataannya tidak sedikit orang yang terkena penyakit dan kebanyakan terjadi pada pegawai karena mendominasi penggunaan gelombang ini.

b. Gelombang Alpha

Gelombang alpha mempunyai kekuatan sekitar 8-12 Hz/normal. Kondisi ini merupakan kondisi pikiran yang stabil antara sadar dan bawah sadar, hanya saja itu tergantung dalam rangsangan yang diberikan pendidik atau orang tua terhadap anak. Karena dalam fase ini otak anak berada pada masa mencari informasi dan belajar dari kejadian nyata dalam kondisi otak yang sangat baik. Sehingga ketika anak mendapatkan rangsangan yang baik maka dia akan memperoleh hal dan pengalaman yang baik. Sedangkan ketika anak mendapatkan rangsangan yang buruk, maka kejadian ini akan langsung masuk kedalam otak anak dan mengingat kejadian yang sudah terjadi padanya.²²

c. Gelombang Theta

Frekuensi gelombang theta terletak di kisaran 4 hingga 8 Hz/meditatif. Bagiannya bagus untuk menggunakan *autosugesti* atau *autohypnosis*. Bagian ini meningkatkan produksi chatecholamines (sangat vital untuk

²² Muhammad Noer. *Hypnoteaching For Success Learning*. 67.

pembelajaran dan ingatan). Fase ini membawa kita kedalam keadaan rileks, masuk kedalam kondisi meditatif sehingga dapat memunculkan ide-ide kreatif. Selain itu frekuensinya menyebabkan otak melahirkan hormon *melatonin*, *catecholamine*, dan *arginine-vasopressin* sehingga mengakibatkan konsentrasi menjadi hening dan khusyuk. Dalam kondisi inilah pendidik lebih mudah untuk mensugesti siswa dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

d. Gelombang Delta²³

Frekuensi dari gelombang ini terletak di kisaran 0.5 hingga 4 Hz. Ketika memasuki gelombang ini mempunyai makna bahwa kita memasuki pada dunia tidur minus mimpi. Kita jadi tidak sadar pada lingkungan sekitar. Selama pembahasan kita masih membicarakan tentang hormon dalam tubuh kita. Hormon didalam otak yang dikeluarkan dalam gelombang ini adalah *Human Growth Hormone* atau hormon pertumbuhan yang bisa menjadi orang terlihat awet muda. Kita bisa tidur dengan beberapa menit dan terbangun dengan tubuh tetap merasa bugar jika kita memakai gelombang ini dengan stabil.

²³ Muhammad Noer. *Hypnoteaching For Success Learning*. 74

Tidur adalah suatu kepentingan yang bersifat alamiah. Tidur menjadi *sunnatullah* bagi semua makhluk. Maka, jika ada manusia yang tidak pernah tidur dalam kehidupannya, sungguh dia telah melanggar hukum alam, sebab hukum alam telah diatur sedemikian rupa. Siapa saja yang melanggar hukum alam akan merasa lelah, kepedihan dan menderita dan orang yang tidak tidur dipastikan juga menderita.

5. Teknik atau langkah-langkah pembelajaran *Hypnoteaching*

a. Niat dan motivasi pendidik

Kesuksesan individu bergantung pada niat dirinya untuk bekerja keras serta berusaha untuk menggapai kesuksesan itu.²⁴ Ketika seseorang mempunyai niat secara bersungguh-sungguh pasti akan berhasil. Tetapi, yang dimaksud dengan niat disini yaitu keinginan kuat dalam diri pendidik untuk membagikan materi yang berkualitas serta dapat mengubah kualitas belajar siswa. Keinginan pendidik dalam mengajar dapat dilihat dengan kesungguhan pendidik dalam menerapkan metode yang digunakan apakah sudah mempersiapkan dan menguasai atau tidak.

²⁴ Hasbullah Dan Eva Yuni. *Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Indraprasta Pgri Jurnal Formatif* 5, No 1. 86

b. *Pacing* dalam *Hypnoteaching*²⁵

Pacing berarti pendidik menyamakan keseluruhan pada siswa. Setiap orang mempunyai kebiasaan untuk berinteraksi dengan orang lain yang memiliki banyak kesamaan. Kenyamanan mereka itu akan datang dengan sendirinya. Ketika merasa senang mereka lebih senang berkumpul dengan sesama temannya yang memiliki kecenderungan yang sama. Hal inilah yang membuat siswa betah dan nyaman karena adanya kesamaan pada gelombang otak sehingga otak dapat menerima kejadian yang sedang dialaminya. Sebagaimana dengan materi yang disampaikan pendidik terhadap siswanya.

Langkah yang harus dilaksanakan oleh pendidik untuk menerapkan teknik *Pacing* :

- 1) Memposisikan diri dengan para siswa

Pendidik dapat membayangkan bahwa usianya setara dengan para siswa. Melakukan apa yang dilakukan para siswa saat ini juga dan melakukan kesibukan yang familiar.

- 2) Menggunakan bahasa yang cocok/sesuai

Pendidik menggunakan perkataan yang sesuai dengan bahasa siswa. Lebih baik lagi menggunakan bahasa yang tren saat

²⁵ Ega Rima Dan Shinta Kusuma. *Menjadi Pendidik Hebat Dengan Hypnoteaching*. (Jogjakarta: Kata Pena, 2016), 62-69.

ini untuk menarik minat belajar para siswa.

- 3) Menyesuaikan gerak gerak tubuh dengan ucapan

Perkataan dan tindakan yang sesuai itu lebih baik digunakan oleh pendidik agar siswa lebih cepat menangkap pelajaran yang ada.

- 4) Update Tren dikalangan para siswa

Pendidik dapat mengaitkan materi pelajaran yang diajarkan saat ini dengan pembahasan yang sedang di bahas siswa dan pendidik harus selalu update semua informasi yang berkaitan dengan siswa

- 5) Bertemu pada titik nyaman.

Setelah melakukan hal diatas maka secara tidak sengaja pikiran dari pendidik telah terhubung satu sama lain sehingga membuat nyaman untuk bertemu dan berkomunikasi dalam pembelajaran.

- c. *Leading* dalam *Hypnoteaching*

Leading mempunyai arti memimpin / mengarahkan suatu kegiatan. Pendidik mengarahkan siswa-siswi supaya mendengarkan dan menyimak dengan seksama pada pelajaran yang diberikan. situasi tersebut dikerjakan siswa dengan sepenuh hati, karena mereka sudah fokus pada materi tanpa keluhan. Semua hambatan yang tersirat dalam pembelajaran tidak akan dirasakan oleh siswa sebab pikiran alam bawah sadar siswa sudah di intruksikan untuk menangkap materi yang diajarkan oleh pendidik. Efek dari *leading* ini yaitu siswa bertambah semangat dalam belajar

karena merasa hal itu menyenangkan. Berikut sesuatu yang berkaitan dengan menguasai pikiran bawah sadar:

- 1) Cara mencapai pikiran bawah sadar
 - a) Pengulangan
 - b) Identifikasi umum atau keluarga
 - c) Gagasan yang diutarakan oleh tokoh yang dipandang memiliki otoritas
 - d) Emosi yang mencolok
 - e) Kedudukan alpha
- 2) Panduan intruksi kepada bawah sadar
 - a) Menggunakan kalimat positif

Pendidik menggunakan kalimat positif dalam menyampaikan sugestinya. Kemudian pendidik menyebutkan apa yang diinginkannya atas siswa bukan hal yang di hindarinya.
 - b) Menggunakan kalimat saat ini

Pendidik memahami situasi dan kondisi sehingga menggunakan kalimat saat ini. Pada keadaan yang sedang terjadi. Sehingga siswa mudah memahami tanpa harus berfikir berulang kali makna kalimat yang diucapkan pendidiknya.
 - c) Melakukan pengulangan

Pendidik dapat melakukan pengulangan dalam kalimat-kalimat sugestinya kepada para siswa. Pendidik mengungkapkan perkataan pokok yang berkaitan dengan tema utama.

d) Menggunakan kalimat motivasi

Pendidik memotivasi siswa dengan kalimat positif yang berguna untuk mengingat bahwa pikiran bawa sadar sangat peka dengan kondisi emosi seseorang.

d. Kata-kata positif dalam *Hypnoteaching*

Mengucapkan materi harus dengan kalimat-kalimat positif. Karena sesuai dengan sistem kerja sugestifitas yang menerima kata-kata positif untuk di tujukan pada alam tidak sadar dan tidak menampung kata-kata negatif. Sebab siswa percaya atas dirinya dalam menerima materi dari pendidik. Kegiatan yang harus di hindari pendidik dalam mengajar :

1) Menghindari menggunakan kata-kata negatif

Sebagai pendidik, kita wajib menghindari kata-kata negatif di dalam kelas. Contohnya: kata bodoh, malas, dan cengeng. Selain itu pendidik harus menghindari menggunakan kata-kata tidak, jangan, kapan-kapan, dan bukan.

2) Menghindar mengancam atau menakut-nakuti para siswa.

Sebagai pendidik, kita wajib menghindari hal-hal yang bersifat mengancam atau menakut-nakuti para siswa. Dengan mengancam atau menakut-nakuti para siswa akan menimbulkan trauma dalam diri anak tersebut. contohnya: jangan ramai, seperti orang gila saja kebanyakan omong.

e. Kalimat Pujian dalam *Hypnoteaching*

Kalimat pujian adalah hal yang paling utama dalam proses belajar selain itu juga terapkanlah sistem hukuman. Pujian untuk meningkatkan kepercayaan diri sedangkan hukuman untuk mempunyai rasa jera terhadap perbuatan salah yang telah dilakukan.

Berikut manfaat atau tujuan dari pemberian pujian

- a) Siswa merasa aman dan nyaman dengan lingkungan
- b) Siswa merasa senang
- c) Siswa merasa diakui dan dihargai
- d) Siswa mendapatkan kebebasan berekspresi
- e) Siswa selalu berfikir positif
- f) Siswa menjadi teladan dan akan mempertahankan sikap baiknya.

f. Hukuman yang harus dihindari

1) Memukul anak

Bagaimanapun keadaan dan situasi belajar, pendidik harus menghindari tindakan memukul siswa. Memukul siswa sama artinya dengan penganiayaan dan juga tindak pidana yang melanggar undang-undang perlindungan anak.

2) Hukuman fisik atau mental

Pendidik harus mengghindari menghukum siswa secara fisik atau mental. Sebab hukuman yang berupa hukuman fisik ini dapat membuat siswa menjadi minder atau tidak percaya diri.

g. Modelling dalam *Hypnoteaching*

Penerapan modelling pendidik diharapkan mencontohkan amal perbuatan baik lewat ucapan maupun perbuatan. Modelling adalah sentral terpenting keberhasilan *Hypnoteaching*. Proses ini dilaksanakan ketika siswa sudah nyaman dengan para pendidik dan suasana pembelajarannya. Setelah itu siswa membutuhkan kepercayaan dari pendikinya yaitu melalui tindakan yang konsisten dengan ucapannya. Berikut hal yang berkaitan dengan penerapan modelling.

a. Setiap ucapan atau ide mempengaruhi reaksi fisik

Dalam menyampaikan materi dikelas segala ucapan atau ide yang dilontarkan seorang pendidik sangat mempengaruhi reaksi fisik para siswa. Contohnya ketika pendidik marah maka detak jantung siswa akan berdetak makin kencang tidak seperti biasanya.

b. Segala yang ada dipikiran memiliki kecenderungan untuk terjadi

Pendidik harus memahami bahwa otak dan seluruh sistem saraf manusia hanya memberikan respon kepada gambaran yang diterima oleh pikiran. Tidak peduli asalnya itu dari luar maupun dalam pikiran itu sendiri. Karena pikiran tersebut membentuk *blue print* dalam pikiran manusia. Kemudian pikiran akan berusaha untuk mewujudkan *blue prin* tersebut menjadi kenyataan. Rasa takut merupakan pemograman sebuah

pikiran bawah sadar beraksi untuk memenuhi situasi gambaran pikiran tersebut.

- c. Imajinasi selalu lebih kuat dari pikiran sehat

Pendidik harus mengerti bahwa rasio manusia mudah diarahkan mengikuti imajinasi. Umumnya rasio terbentuk untuk membuat imajinasi yang sangat bodoh sekalipun menjadi masuk akal dan bisa diterima oleh logika.

- d. Ide bisa menjadi kebiasaan

Ide yang diterima oleh pikiran bawah sadar baik oleh pendidik maupun siswa akan terus menetap sampai tergantikan ide yang lain. Apabila ide bisa diterima oleh pikiran, ide tersebut cenderung menjadi kebiasaan berpikir yang baku.

- e. Sugesti berpengaruh sangat kuat

Apabila sugesti sudah melekat pada seseorang dan ditambahkan dengan sugesti lain yang mendukung, maka akan mempunyai pengaruh yang sangat kuat. Disisi lain muatan emosional menyebabkan efek yang berpengaruh pada perubahan fisik jika berlangsung lama.

- h. Pendidik harus memahami materi pejaran secara menyeluruh. Perihal ini dapat dilakukan dengan mengikutkan siswa secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar.²⁶ Pendidik memberikan sebuah rangsangan kepada siswa dengan

²⁶ N. Yustisia. *Hynoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 88.

menceritakan kehidupannya atau menceritakan perbedaan ilmu dan pemahaman antara satu dengan yang lainnya. Rangsangan itulah yang membantu pendidik agar mendapatkan pembahasan baru dan pembelajaran tidak akan selalu monoton kepada hal-hal itu saja melainkan mampu memberikan warna yang berbeda terhadap kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung.

Kegiatan positif itu lebih mendukung kepada segala hal. Jika kegiatan positif kita tingkatkan mencapai tingkat sugestifitas di dalam alam sadar maupun bawah sadar kita maka semakin mudahlah pendidik mengatur dan mengarahkan siswa yang masih tidak teratur ke pelajaran dan perilaku yang baik. Dalam menyatukan kontak pendidik dengan siswa itu makin baik maka sebaiknya pendidik mengetahui keinginan dan kebiasaan siswa ketika didalam kelas dan diluar kelas. Dan hal yang paling penting yaitu pendidik sebaiknya selalu update tentang informasi-informasi yang dibicarakan oleh siswa pada saat itu. Dengan informasi itu pendidik bisa mengikuti trennya saat ini dan memungkinkan pendidik itu akan disenangi oleh siswanya mulai dari fisik maupun ilmu pengetahuannya. Siswa banyak sekali yang membutuhkan perhatian lebih dari pendidiknya sehingga kebanyakan pula siswa itu mendekati pendidiknya hanya sebatas mencari perhatian seorang pendidik tersebut.

6. Penerapan metode *Hypnoteaching* di sekolah
 - a. *Yelling*

Yelling atau berteriak dipakai untuk mengembalikan fokus siswa pada materi pelajaran. Sebaiknya cara berteriak bersamaan tersebut sebelumnya telah disepakati diawal kegiatan pembelajaran. Perihal ini akan mempermudah pendidik untuk harmonisasi siswa ketika melakukan *yelling*. Pelaksanaan *yelling* dilakukan pendidik ketika melihat konsentrasi siswanya sudah terpecah, pendidik bisa menggunakan teknik ini untuk mengembalikan konsentrasi siswanya kembali.

- b. *Jam Emosi*

Jam emosi adalah jam untuk mengelola emosi. Dasarnya, kondisi emosi merupakan cara untuk berada dalam satu waktu. Hal itu datang dari fisiologi, berpikir dan emosi, dan lebih besar dari para bagiannya. Individu mengalami kondisi emosi dari dalam, namun hal tersebut memiliki tanda eksternal yang dapat terukur dari luar, seperti frekuensi gelombang otak, detak jantung dan lainnya. Kondisi emosi juga bagian dari pengalaman yang paling cepat. Mereka sangat beragam dan paling intensitas, panjang dan kefamiliaran. Semakin tenang kondisinya maka semakin mudah bagi individu berfikir secara rasional. Dan semakin intensif kondisinya maka semakin sulit bagi individu untuk berfikir rasional dan semakin banyak energi emosional yang dimiliki. Selain itu kondisi emosi dapat memengaruhi kemampuan individu.

Misalnya, seorang musisi mungkin telah cukup melatih penampilannya dan mampu melakukannya secara sempurna ketika tidak ada yang menonton. Ketika ia tampil didepan pemirsannya, mendadak ia tidak dapat tampil secara baik. Individu tersebut dikatakan memiliki demam panggung. Karena minimal 20-30% kemampuan penampilan individu akibat demam panggung itu menurun bahkan tidak jarang diantaranya menjadi terhenti sama sekali, itu semua disebabkan karena ketakutan. Hal ini bukan disebabkan karena mereka tidak memiliki kemampuan yang dibutuhkan, melainkan dia membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan responsnya. Tidak terdapat individu yang tidak memiliki sumber daya yang ada hanyalah kondisi emosi yang menyebabkan tidak tersedianya sumber daya.²⁷ Mengetahui dan mengontrol emosi siswa memang sulit ketika proses belajar-mengajar dikelas. Oleh sebab itu sebagai seorang pendidik mampu mengatur waktu tersendiri dalam menempatkan kegiatan meluapkan emosi dalam diri siswa. Waktu emosi dapat kita bagi menjadi beberapa bagian yaitu sebagai berikut:

1) Jam tenang

Ditandai dengan warna hijau atau tulisan “tenang”. waktu ini menunjukkan siswa dimohon untuk tenang karena ada materi penting yang akan disampaikan oleh pendidik.

²⁷ Yovan P Putra. *Rahasia Dibalik Hypnosis Ericksonian Dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya*.(Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. 2010), 309-310.

2) Jam diskusi

Ditandai dengan warna biru atau tulisan “diskusi”. waktu ini menunjukkan bahwa pada siswa diminta untuk mendiskusikan suatu topik yang baru saja dibahas.

3) Jam lepas

Ditandai dengan warna kuning atau tulisan “lepas”. waktu ini menunjukkan untuk siswa diminta melepaskan emosinya. Siswa dapat tertawa, berbicara sebentar dengan teman, atau menghela napas dengan batas waktu tertentu. Kondisi yang perlu diperhatikan adalah pendidik harus tetap bisa mengontrol perilaku siswa pada jam lepas agar tidak mengganggu kelas yang lain.

4) Jam tombol

Ditandai dengan warna merah atau tulisan “tombol”. Jam ini menunjukkan siswa mengaktifkan kondisi aktif belajarnya.

c. Ajarkan dan Puji

Proses pembelajaran dengan rasio rata-rata menunjukkan anak dalam kondisi mengingat sebesar 20% dari sesuatu yang dibaca. 30% apa yang mereka dengar. 40% dari sesuatu yang dilihat. 50% dari sesuatu yang diucapkan. 50% dari sesuatu yang dilakukan. 90% dari sesuatu yang dilihat, dengar, dan katakan. Jadi seorang pendidik harus mampu mencapai skala rata-rata 90% kepada anak-anak sehingga pendidik dalam mencapai skala tersebut hal yang perlu dilakukan yaitu mewujudkan seorang siswa supaya melihat, mendengar, mengatakan, dan melakukan. Karena,

saling berbagi informasi materi kepada teman yang lain, siswa bakal dapat memahami pelajaran yang mereka tampung sebelumnya. Setelah hal itu dilakukan seorang pendidik harus memberikan apresiasi berupa pujian terhadap siswa agar mereka dapat termotivasi lagi dalam belajar dan memahami materi yang diberikan.

d. **Pertanyaan Ajaib**

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. upaya tersebut dilakukan untuk membuat siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Pertanyaan yang diajukan oleh pendidik disebut sebagai pertanyaan ajaib. Pertanyaan ajaib akan membuat siswa menjadi bersemangat dan termotivasi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ajaib yang diajukan oleh pendidik.²⁸

7. **Manfaat Hypnoteaching**

Penerapan Metode *Hypnoteaching* maupun metode yang lain mempunyai manfaatnya tersendiri. Dalam metode *Hypnoteaching* pendidik diharuskan untuk mengetahui gelombang otak siswa ketika proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, oleh sebab itu pendidik tidak boleh sekedar mengajar dan melibatkan peerta didik. Karena dengan

²⁸ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 89-91.

mengetahui gelombang otak siswa akan memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Proses belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan

Merealisasikan metode *hypnoteaching* dalam kegiatan belajar mengajar siswa dan pendidik bisa merasakan sesuatu yang lebih mengasyikkan. Pendidik dapat menangani mental *block* yang membuat siswa malas belajar. Sehingga pendidik dapat menggantikannya dengan semangat belajar.

- b. Membantu kesulitan belajar siswa

Menerapkan metode *Hypnoteaching*, pendidik secara tidak langsung membantu siswa menangani kesulitan belajar. Dengan menggunakan pendekatan individu, pendidik menyuguhkan sugesti yang bertujuan menggugah semangat belajar dan menyudahi rasa malas belajar.

- c. Membangkitkan semangat belajar

Menerapkan metode *Hypnoteaching* pada kegiatan pembelajaran, pendidik selalu dan harus menumbuhkan semangat belajar siswa. Dengan cara membawa siswa untuk tumbuh menjadi individu yang sukses dan berprestasi disetiap kesempatan.

- d. Menggali potensi siswa

Dengan menerapkan *Hypnoteaching*, pendidik memiliki banyak kemudahan dalam memberi motivasi belajar pada siswa. Selain itu, *Hypnoteaching* membantu pendidik untuk menggali potensi siswa. Pendidik dapat meledakkan kemampuan visual, auditori dan kinestetik siswa secara luar biasa sesuai dengan karakter belajar siswa.

- e. Membantu menyelesaikan permasalahan siswa

Menerapkan *Hypnoteaching*, pendidik semakin mampu memahami berbagai permasalahan siswa. Hal tersebut dapat dilakukan pendidik melalui pola kerja pikiran bawah sadar siswa. Pendidik memahami segala permasalahan siswa, kemudian mengarahkan dan mencari solusi bagi setiap permasalahan.

- f. Pendidik menjadi lebih kreatif

Dengan menerapkan *Hypnoteaching*, pendidik menjadi lebih kreatif dalam pembelajaran. Setiap mengajar kepada siswa, pendidik selalu berusaha menarik perhatian siswa dengan berbagai macam permainan kreasi agar proses pembelajaran terasa lebih menyenangkan dan menyenangkan.²⁹

- g. Pendidik menjadi lebih mampu mengelola emosinya

Dengan menerapkan *Hypnoteaching*, pendidik lebih mampu mengelola emosinya sebab dalam penerapan metode ini waktu untuk mengeluarkan emosinya sudah diatur dengan sebaik-baiknya, sehingga pendidik dan siswa dalam menjalani pembelajaran menjadi lebih nyaman dan tenteram.³⁰

8. Kelebihan dan kekurangan

Semua metode yang dibuat dan dilaksanakan oleh pendidik dan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran itu tidak semata-

²⁹ Ega Rima Dan Shinta Kusuma. *Menjadi Pendidik Hebat Dengan Hypnoteaching*, 26-28.

³⁰ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 80.

mata sangat baik. Karena semua itu mempunyai kelebihan dan kekurangan tersendiri dari satu sisi metode tersebut. Kelebihan dan kekurangan dari metode *Hypnoteaching* dan metode ceramah :

a. Kelebihan metode *Hypnoteaching*³¹

- 1) Siswa bertumbuh lebih baik dan benar sesuai dengan minat dan potensi yang dimilikinya.
- 2) Pendidik menghasilkan kegiatan pembelajaran yang bermacam-macam sehingga tidak membosankan bagi siswa maupun pendidik dalam mengajar.
- 3) Proses kegiatan belajar mengajar menjadi lebih antusias dan empati terhadap sesama.
- 4) Terbentuknya interaksi yang baik antara pendidik dan siswa serta materi yang disampaikan semakin mudah untuk di pahami siswa-siswi.
- 5) Materi yang disajikan pendidik dapat memusatkan perhatian siswa ke arah materi yang diajarkan.
- 6) Materi mudah di ambil siswa sehingga mereka lebih termotivasi lagi dalam belajar dan dalam kehidupannya.
- 7) Banyak keterampilan yang diberikan pendidik kepada siswa selama kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung.
- 8) Proses belajar mengajar lebih bersifat aktif.
- 9) Siswa kuat dalam berimajinasi dan berfikir secara kreatif.

³¹ N. Yustisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 81-82.

- 10) Disebabkan tidak menghafal, daya tangkap dalam pelajaran siswa akan lebih cepat dan bertahan lama.
- 11) Pemantauan pendidik terhadap siswa menjadi lebih intensif.
- 12) Disebabkan karena pembelajaran rileks dan menyenangkan, hal ini membuat siswa merasa senang dan bersemangat ketika mengikuti pembelajaran.

b. Kelebihan metode ceramah

- 1) Dapat menampung kelas besar, tiap siswa mempunyai kesempatan yang sama untuk mendengarkan, dan karenanya biaya yang di perlukan menjadi relatif lebih murah.
- 2) Konsep yang disajikan secara hirarki akan memberikan fasilitas belajar kepada siswa.
- 3) Pendidik dapat memberi tekanan terhadap hak-hak yang penting hingga waktu dan energi dapat digunakan sebaik mungkin.
- 4) Kekurangan atau tidak adanya buku pelajaran dan alat bantu pelajaran. Tidak menghambat terlaksananya pelajaran dengan ceramah.³²

c. Kelemahan metode *Hypnoteaching*

- 1) Perasaan was-was pendidik dalam menerapkan metode pembelajaran *Hypnoteaching*

³² Miss Tasnim Saroh. *Pelaksanaan Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Efekifitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Disekolah Rungrote Wittaya Songkhla, Thailand Selatan*. Skripsi. S1 Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun 2015, 17-18.

pada mata pelajaran yang di ampu dikelasnya.

- 2) Membangun simpati, empati, saling peduli dan perhatian satu sama lain membutuhkan waktu yang sangat lama.
- 3) Meluangkan waktu tersendiri untuk memperhatikan setiap individu dari siswa supaya lebih terkontrol.³³
- 4) Metode *Hypnoteaching* masih tergolong metode baru dan belum banyak digunakan oleh seluruh pendidik di Indonesia maupun internasional.
- 5) Ketidak lengkapan sarana dan prasarana sekolah yang bisa mendukung penerapan metode pembelajaran *Hypnoteaching*.⁴⁶

d. Kekurangan metode ceramah

- 1) Pelajaran lebih monoton dan kefokusannya siswa dalam memahami pelajaran terpotong dengan hayalan mereka diluar pikiran mereka sehingga menimbulkan kebosanan terhadap materi/bahan ajar yang disampaikan pendidik di dalam kelas.
- 2) Konsep pelajaran yang diberikan pendidik lebih banyak dari pada pemahaman yang ditangkap peserta didik sehingga sulit untuk

³³ Ega Rima Dan Shinta Kusuma. *Menjadi Pendidik Hebat Dengan Hypnoteaching*, 29. ⁴⁶N. Yutisia. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Siswa*, 83.

mengingat materi yang sudah terlewatkan.

- 3) Pengetahuan yang diperoleh melalui ceramah lebih cepat terlupakan.
- 4) Metode ceramah seperti halnya metode menghafal, dikarenakan penangkapan materi yang terlalu banyak.³⁴

C. Kedisiplinan

1. Pengertian kedisiplinan

Kedisiplinan merupakan cermin kehidupan bagi individu, masyarakat, bangsa dan negara. Maksudnya, dari potret sikap disiplin suatu orang dapat dibayangkan seberapa besar tingkat budaya yang dimilikinya.³⁵ Dalam tingkatan itulah suatu bangsa akan memahami seberapa pentingnya kedisiplinan itu. Kedisiplinan biasanya dilihat ditempat-tempat umum seperti halnya Madrasah di Indonesia. Kita lihat di seluruh madrasah di Indonesia itu banyak siswa yang menaati aturan maupun yang tidak menaati aturan, terlebih lagi mayoritas siswa lebih banyak tidak menaati aturan. Sehingga madrasah pun menjadi tidak teratur dalam kegiatan pembelajarannya. Dengan kata lain disiplin merupakan suatu perbuatan atau tindakan nyata bukan sekedar ungkapan perintah semata. Tapi kebanyakan pendidik di

³⁴ Miss Tasnim Saroh. *Pelaksanaan Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Efekifitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Disekolah Rungrote Wittaya Songkhla, Thailand Selatan*, 18.

³⁵ Syamsul Kurniawan. *Pendidikan Karakter: Konsepsi Dan Implementasinya Secara Terpadu Di Lingkungan Keluarga, Sekolah, Perpendidikan Tinggi, Dan Masyarakat*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media). 136

Indonesia lebih banyak menerapkan kedisiplinan dengan ucapan semata yang dilakukan hanya di tahun ajaran baru saja, selanjutnya hal tersebut tidak di tindak lanjuti lagi.³⁶ Kedisiplinan membuat siswa meningkatkan tingkat belajarnya. Pendidik pun tidak perlu bersusah payah dalam mengajarkan sikap disiplin kepada siswa jika pendidik sendiri sudah melaksanakannya sendiri. Maka dengan sikap kedisiplinan itulah dapat membantu siswa dalam membentuk sikap, perilaku serta bisa mengantarkan seorang siswa mencapai kesuksesan dalam belajar dan bekerja nanti. Sedangkan untuk peran kedisiplinan yaitu: mengatur hidup bersama, disiplin berguna untuk menyadarkan individu bahwa dirinya harus menghormati dan memandang sesuatu dengan cara yang baik serta menaati dan mematuhi peraturan yang berlaku. Sehingga tidak merugikan pihak lain dan hubungan dengan sesama menjadi harmonis.³⁷

2. Pentingnya kedisiplinan

Kehidupan setiap individu ketika di sekolah dan dirumah itu sangat berbeda. Mulai dari hak dan kewajiban seorang siswa juga pun akan diatur sebagaimana yang sudah disepakati oleh pihak-pihak tertentu. Misalnya di rumah, kesepakatan harus dilaksanakan oleh anak dan orang tua. Sedangkan di sekolah kesepakatan dilakukan oleh pendidik, siswa, dan orang tua. Sehingga tidak terjadi

³⁶ Helmawati. *Pendidikan Karakter Sehari-Hari*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017). 105.

³⁷ Eka, Syamsuri, Dan Maman. *Pengaruh Kedisiplinan Siswa Disekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin*. *Journal Of Mechanical Engineering Education* 1, No.2, Desember 2014, 235.

kesalah pahaman antara mereka. Kesalah pahaman itu banyak terjadi pada masalah tata tertib yang terjadi di Indonesia dan dunia. Kedisiplinan inilah yang harus kita pandang terlebih dahulu dalam memenuhi tugas bangsa dan negara. Karena dengan kedisiplinan pelajaran dan pengajaran di sekolah dan dirumah semakin baik dan harmonis. Beberapa hal yang perlu pendidik dan orang tua lakukan dalam mendidik anak ketika dalam tugas masing-masing:

- a. mendukung menumbuhkan motif perbuatan dalam dirinya
- b. mendukung siswa memajukan standart perbuatannya.
- c. memanfaatkan peraturan sekolah sebagai alat untuk menegakkan disiplin siswa.³⁸

Pola pikir dari siswa itu berbeda-beda satu dengan yang lain apalagi dengan pola pikir siswa dengan orang tua pasti banyak perbedaan. Pola pikir siswa terutama pada tingkat Madrasah Tsanawiyah itu susah terbentuk karena pada masa itulah anak sudah memasuki masa dewasa. Masa dewasa ini membentuk pola pikir siswa sudah mulai berkembang memikirkan apa yang harus dia lakukan dan tidak sehingga jangan sampai mengusik keinginan mereka ketika keinginan mereka sementara meninggi. Pola pikir juga mampu mengubah tingkah laku siswa, sehingga tugas pendidik tidak sebatas mendukungnya melainkan mengarahkan

³⁸ Anas Purwantoro. *Upaya Sekolah Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Mtsn Ngemplak, Sleman Yogyakarta*. Skripsi. S1 Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, UIN Sunan Kalijaga Jogjakarta. 10.

siswanya ketika tingkah lakunya melenceng dari syari'at agama. Karena mengarahkan merupakan tugas pendidik seperti yang dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no tujuh puluh empat tahun dua ribu delapan tentang pendidik yang tercantum dalam pasal satu ayat satu bahwa pendidik sebagai pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.³⁹ Tugas pendidik untuk mendisiplinkan siswa itu juga harus diperkuat dengan tata peraturan yang sudah di buat dan disetujui oleh pihak-pihak yang sudah disebutkan diatas. Sehingga pendidik tidak dianggap sebagai orang yang semena-mena terhadap siswa, orang tua murid dan pihak yang bersangkutan juga mengetahui semua peraturan yang ada.

3. Menerapkan kedisiplinan

Kedisiplinan terjadi ketika siswa memikirkan keinginannya. Di sekolah siswa dituntun untuk belajar dan berolahraga, hubungan keduanya itu tidak akan terlepas karena berfikir merupakan olahraga otak. Ketika otak bergerak maka secara tidak langsung anggota tubuh lainpun akan mengikuti aturan yang telah dipikirkan tersebut.

4. Program kedisiplinan

Kedisiplinan di sekolah sangat perlu diterapkan oleh seorang pendidik

³⁹ Tim Redaksi. *Himpunan Lengkap Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Pendidik Dan Dosen*. (Yogyakarta: Laksana, Cetakan Pertama 2018), 84.

bagaimanapun caranya. Karena orang tua berharap kelak anaknya menjadi individu yang rajin dan pandai serta disiplin dalam mengatur waktu sehingga menimbulkan kepuasan dari wali siswa dalam memberi pendidikan terhadap anak-anaknya di lembaga pendidikan tersebut. Pendidik perlu tahu hal-hal atau program-program apa yang harus pendidik lakukan untuk mencapai harapan orang tua dari siswa yaitu:

a. Perencanaan

Kegiatan pertama dalam melakukan manajemen pada setiap organisasi adalah prosedur menentukan yang seharusnya dicapai dan mewujudkannya dalam kenyataan. Geoff menyatakan lewat bukunya “7 langkah untuk menyusun rencana disiplin kelas proaktif” yaitu: (a) pernyataan tujuan. (b) perilaku yang diharapkan disekolah. (c) memandu perilaku yang diharapkan. (d) membentengi perilaku yang diharapkan. (e) rekondisi perilaku bermasalah. (f) memakai data. (g) mempertahankan rencana untuk jangka panjang.⁴⁰

b. Pengorganisasian

Lembaga pendidikan adalah satu aktivitas manajemen yang juga menentukan berlangsungnya kegiatan kependidikan sebagaimana diharapkan. Pengorganisasian adalah gotong royong antara dua orang atau lebih dalam keadaan yang terkoordinir untuk mencapai hasil yang diinginkan.

⁴⁰ Geof Colvin. *7 Langkah Untuk Menyusun Rencananana Disiplin Kelas Proaktif*. (Jakarta:PT. Indeks. 2008), 42.

c. Pelaksanaan

Najmuddin dkk mengutip dari Geof mengenai langkah Geof dalam proses pelaksanaan disiplin yaitu: mendorong kebutuhan atas sebuah rencana, mengadakan survei rencana disiplin sekolah, menjaga komitmen-komitmen pertama, membentuk sebuah tim kepemimpinan yang menguatkan, memberlakukan peran dan tanggung jawab, mengembangkan sistem komunikasi, mengembangkan proses pembuatan keputusan yang terus berjalan, dan mengikuti daftar kegiatan proses pembentukan kepemimpinan berbasis tim.

d. Pengawasan

Merupakan suatu kegiatan yang bertugas untuk melihat dan menilai proses kegiatan dari seseorang yang diawasi secara terus menerus. Tujuan dalam pengawasan yaitu mengendalikan kegiatan agar sesuai dengan rencana yang ditetapkan.⁴¹

e. Evaluasi

Evaluasi menurut Djemari Merdapi merupakan cara mengumpulkan informasi digunakan untuk mengetahui pencapaian belajar kelas atau diskusi.⁴² Dengan evaluasi, pendidik mengetahui kelebihan dan kekurangan dari siswa mengenai kedisiplinan yang telah disetujui dalam peraturan sekolah.

⁴¹ Stevi Citra Sari. *Pengawasan Pendidik Terhadap Kedisiplinan Disekolah Menengah Pertama Negeri Satu Tambang Kabupaten Kampar*. Skripsi, S1 Pendidikan Islam. Fakultas Tarbiyah Dan Kependidikan 2011, 14.

⁴² Hasan Basri. *Landasan Pendidikan*, 213.

f. Hukuman

Hukuman adalah suatu alat untuk menyadarkan bukan sebagai alat penyiksaan atau balas dendam.⁴³ Dengan kata lain hukuman itu dilakukan dengan tujuan mendidik dan mendisiplinkan seseorang dari suatu kesalahan yang sudah diperbuat agar tidak diulangnya kembali.

g. Penghargaan

Menurut Pitt yang dikutip oleh Aldila dan Dewie bahwa penghargaan merupakan kmanfaatan yang tampak dari mengerjakan perintah, mengerjakan layanan, atau menanggung tanggung jawab.⁴⁴ Hal ini dilakukan agar siswa bisa membangkitkan rasa semangatnya dalam belajar dan lebih disiplin dalam mempelajari serta menaati aturan yang sudah ditetapkan oleh lembaga sekolah.

h. Konsisten

Konsisten merupakan tingkat keseragaman atau stabilitas..⁴⁵ Dengan kata lain pendidik harus lebih istiqamah dalam mendidik siswa dan tanpa perubahan dan keraguan dalam benak pendidik dalam mengambil keputusan apapun.

⁴³ Indah Khomsiyah. *Hukuman Terhadap Anak Sebagai Alat Pendidikan Ditinjau Dari Hukum Islam*. *Jurnal Ahkam* 2, No 1. (2014). 106-107.

⁴⁴ Aldila Saga Prabu Dan Dewi Tri Wijayanti. *Pengaruh Penghargaan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Divisi Penjualan PT. United Motors Center Suzuki Ahmad Yani, Surabaya*. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Ekonomi Kewirausahaan* 5, No 2. (2016). 108.

⁴⁵ Najmuddin, Fauzi Dan Ikhwan. *Program Kedisiplinan Siswa Dilingkungan Sekolah: Studi Kasus Di Dayah Terpadu (Boarding School) SMA Babul Maghfirah Aceh Besar* *Jurnal Pendidikan Islam* 8, No.2. (2019), 189.

5. Pembelajaran Akidah Akhlak

Pembelajaran akidah akhlak merupakan sebuah proses pembentukan jati diri manusia yang tidak baik menjadi lebih baik lagi. Selain itu akidah akhlak juga sebagai sarana motivasi kepada siswa agar tambah bersemangat menjalani kehidupannya. Pendidik yang mengajarkan akidah akhlak seharusnya juga mempunyai akhlak yang baik supaya tidak di sepelekan siswanya. Seseorang yang menjadi pendidik yang wajib kita tiru yaitu nabi Rasulullah saw. Firman Allah dalam Qur'an surat Al-Ahzab ayat 21 yaitu :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن
 كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: “Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah.”⁴⁶

Tingkah laku yang menjadi tauladan itu diajarkan oleh Nabi Muhammad saw itu banyak sekali mulai dari akhlak kepada orang lain, pendidik, orang tua maupun diri sendiri. Salah satu contoh suri tauladan yang diajarkan Nabi Muhammad saw kepada kita yaitu kedisiplinan. Sejak kecil nabi sudah menerapkan kedisiplinan berupa memberikan

⁴⁶ Usman El-Qurtuby. *Al-Qur'an Hafalan Mudah Terjemah Dan Tajwid Warna*, 420.

makan hewan ternaknya dipadang rumput setiap hari.

6. Tujuan Pembelajaran Akidah Akhlak

Arah proses kegiatan belajar mengajar akidah akhlak yaitu untuk:

- a. Menumbuhkan dan menciptakan jati diri yang baik dihadapan diri sendiri maupun orang lain.
- b. Meningkatkan dan mempertahankan keimanan serta keislaman diri dari degradasi moral yang saat ini berpengaruh pada anak milenial abad 20.

7. Ruang lingkup pembelajaran akidah akhlak

Ruang lingkup pembelajaran akidah akhlak telah tercantum pada PerMenAg RI nomr dua tahun dua ribu delapan mengenai kapasitas standart lulusan dan standar isi PAI dan Bahasa Arab di madrasah berbunyi: mengenal dan meyakini rukun iman dari iman kepada Allah sampai dengan iman kepada Qada dan Qadar melalui pembiasaan dalam mengucapkan kalimat-kalimat *Thayyibah*, pengenalan, pemahaman sederhana, dan penghayatan terhadap rukun iman dan *al-asma'*, *al-husna*, serta pembiasaan dalam pengalaman akhlak terpuji dan adab islami serta menjauhi akhlak tercela dalam perilaku sehari-hari.⁴⁷

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang *Hypnoteaching* ini sebelumnya sudah pernah diangkat oleh Dewi Iswaidah mahasiswa IAIN Kudus dengan judul “Penerapan Metode *Hypnoteaching* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata

⁴⁷ Permenag No 2 Tahun 2008.

Pelajaran Fiqih di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2018/2019”. Penelitian ini mengangkat metode yang sama yaitu *Hypnoteaching* namun perbedaan dengan tulisan ini dengan penelitian yang diangkat oleh Dewi Iswaidah yaitu untuk menumnuhkan motivasi belajar siswa sedangkan skripsi ini mengangkat judul yaitu untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VII MTs Manba’ul Huda Kalitekuk Demak.

Selanjutnya, tulisan yang disusun oleh Hasbullah dan Eva Yuni Rahmawati dengan judul. “Pengaruh Penerapan Metode *Hypnoteaching* terhadap Motivasi Belajar mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI”. Penelitian ini mengangkat metode yang sama yaitu *Hypnoteaching*. Perbedaan penelitian ini dengan tulisan yang diangkat oleh Hasbullah dan Eva Yuni Rahmawati yaitu pada metode penelitiannya menggunakan penelitian kuantitatif, dan membahas tentang motivasi belajar mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. Sedangkan penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dan membahas tentang kedisiplinan siswa MTs Manba’ul Huda Kalitekuk Demak.

Penelitian selanjutnya yang diangkat oleh Bahar Agus Setiawan dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Metode *Hypnoteaching* Terhadap Aktifitas Belajar Dan Dampaknya Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII Pada Mata Pelajaran Al-Islam Di SMP Muhammadiyah Jember”. Penelitian ini mengangkat metode *Hypnoteaching* seperti yang diangkat dalam penelitian ini. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang diangkat oleh Bahar Agus Setiawan yaitu membahas tentang aktifitas belajar dan dampak terhadap

hasil belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran Al-Islam di SMP Muhammadiyah Jember dan menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan pada penelitian ini membahas tentang kedisiplinan siswa MTs Manba’ul Huda Kalitekek Demak dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Selanjutnya Skripsi yang ditulis Erawati Nurahmah yang berjudul “Penerapan Metode Pembelajaran *Hypnoteaching* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Anak Kelomok B Raudhatul Athfal Ulin Nuhaa Ngadiluwih Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar Semester Satu Tahun Pelajaran 2012-2013. Dalam penelitian yang diangkat Erawati memiliki variabel yang sama dengan penelitian ini. Namun subjek penelitian Erawati itu merujuk pada Anak Kelompok B Raudhatul Athfal Ulin Nuha Ngadiluwih sedangkan penelitian ini subjeknya merujuk pada siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Manba’ul Huda Kalitekek.

E. Kerangka Berfikir

