

Strategi Hypnosis Learning

Siti Munafiah

MTs Mir'atul Muslimien Ngambakrejo Grobogan
munafiahsiti103@gmail.com

Abstrak: Keberhasilan dalam proses belajar mengajar pada intinya adalah apa yang diajarkan oleh pendidik bisa diterima dan dipahami dengan baik oleh semua peserta didik. Akan tetapi, dalam aktifitas proses belajar mengajar sering ditemukan proses pembelajaran yang menjemukan, siswa nampak tidak bergairah, malas, tidak semangat pada saat pembelajaran di kelas sedang berlangsung. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena tidak ada variasi dalam penerapan strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran hanya bersifat satu arah, dimana peran guru sangat dominan (*teacher centered*). Salah satu strategi pembelajaran yang dianggap bisa dijadikan solusi untuk mengatasi kemalasan siswa pada saat belajar di kelas adalah *strategi hypnosis learning (HL)*. Strategi ini menawarkan pembelajaran yang menyenangkan, mendesain pembelajaran yang hidup, agar pikiran siswa bisa masuk ke pikiran *bawah sadar* melalui *afirmasi*, *sugesti*, dan *visualisasi*. Strategi *hypnosis learning* juga bertujuan untuk mengatasi permasalahan perilaku malas belajar siswa. Tujuan lain dari penerapan strategi *hypnosis learning* adalah agar siswa termotivasi dalam pembelajaran dan menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Pelaksanaannya ditemukan pula kelemahan *strategi hypnosis* ini, diperlukan pemahaman yang benar tentang teknik dasar *hypnosis learning* karena akan berakibat pada optimalisasi tercapainya tujuan *hypnosis* dan juga kesiapan pendidik yang benar-benar prima baik penampilan, emosional maupun psikologi. Sedangkan kelebihan penerapan strategi *hypnosis*, selain membantu mengatasi problem kemalasan dalam belajar, juga mampu menumbuhkan rasa *self confidence* siswa.

Kata kunci: Pembelajaran menyenangkan, pikiran bawah sadar, afirmasi, sugesti, visualisasi

Pendahuluan

Dalam realita kegiatan proses pembelajaran di sekolah, para pendidik sering dihadapkan dengan sejumlah karakteristik siswa yang beraneka ragam. Ada sebagian anak yang tergolong *nakal*, suka mengganggu teman-temannya pada saat proses pembelajaran berlangsung, ada anak yang *hiperaktif* yang senantiasa membuat ulah yang aneh-aneh, ada anak yang sudah cukup diisyrati saja untuk menghentikan perbuatannya yang kurang layak (misalnya bermain-main sementara guru mengajar), bahkan ada pula yang tidak cukup dengan ditegur dan membutuhkan tindakan lain yang lebih berat (misalnya dipindahkan tempat duduknya ke dekat guru dan sebagainya).

Ada pula siswa yang dapat menempuh kegiatan belajarnya secara lancar dan berhasil tanpa mengalami kesulitan, namun disisi lain tidak sedikit pula siswa yang justru dalam belajarnya mengalami kesulitan. Kesulitan siswa belajar disebabkan oleh adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar, dan hambatan-hambatan tersebut adakalanya bersifat psikologis, sosiologis, maupun fisiologis, sehingga pada akhirnya dapat menyebabkan prestasi belajar yang dicapainya berada di bawah nilai yang semestinya dapat dicapai.

Kesulitan belajar siswa mencakup pengertian yang luas, diantaranya ; *pertama, learning disorder* atau *kekacauan belajar*, adalah keadaan dimana proses belajar siswa terganggu karena timbulnya respon yang bertentangan. *Kedua, learning disfunction*, merupakan gejala dimana proses belajar yang dilakukan siswa tidak berfungsi dengan baik, meskipun sebenarnya siswa tersebut tidak menunjukkan adanya subnormalitas mental, gangguan alat indera, ataupun gangguan psikologis lainnya. *Ketiga, under achiever*, mengacu pada siswa yang sesungguhnya memiliki tingkat

potensi intelektual yang tergolong diatas normal, tetapi prestasi belajarnya tergolong rendah. *Keempat, slow learner*, adalah siswa yang lambat dalam proses belajar, sehingga ia membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan sekelompok siswa lain yang memiliki taraf potensi intelektual yang sama. *Kelima, learning disabilities* atau *ketidakmampuan belajar*, mengacu pada gejala dimana siswa tidak mampu belajar atau menghindari belajar, sehingga hasil belajar dibawah potensi intelektualnya.

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, perlu kiranya dipikirkan strategi pembelajaran inovatif agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, menarik, yang berdampak pada semangat untuk belajar. Salah satu strategi pembelajaran yang mungkin bisa diterapkan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran adalah dengan penerapan *Strategi Hypnosis Learning*.

Hypnosis Learning, yaitu sebuah pembelajaran yang dirancang dengan menciptakan situasi yang nyaman dan menyenangkan dalam lingkungan yang terkendali, untuk dapat masuk ke pikiran bawah sadar. Program tersebut untuk mengatasi berbagai problem yang dialami oleh anak. Program hypnosis learning mengarah pada cara kerja pikiran manusia, oleh sebab itu Ia menggunakan teknik afirmasi, sugesti, dan visualisasi

Hasil Penelitian: *Hypnosis Learning*

Pengertian *Hypnosis Learning*

Hypnosis berasal dari kata *Hypnos* yang merupakan nama “Dewa Tidur” dari Yunani. Kata *Hypnosis* pertama kali diperkenalkan oleh James Braid, seorang dokter ternama di Inggris yang hidup antara tahun 1795 – 1860. Sebelum masa James Braid, *Hypnosis* dikenal dengan nama *Mesmerism/Magnetism*.¹

Almatin mendefinisikan *Hypnosis* sebagai suatu kondisi pikiran saat fungsi analitis logis pikiran di-*reduksi* (analisa) sehingga memungkinkan individu masuk kedalam kondisi bawah sadar (*sub-conscious/ unconscious*), sehingga tersimpan beragam potensi *internal* (dari dalam) yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup.² Menurut Hakim, *Hypnosis* dapat diartikan sebagai sebuah kondisi *relaks* (santai), fokus, atau konsentrasi, yang menjadi ciri khas dari kondisi tersebut sensor-sensor panca indra manusia menjadi lebih aktif.³

Hypnosis dalam pandangan Saraswati merupakan metode bagi kemauan sadar kita untuk mengeluarkan tenaga kuat, yang memungkinkan kita mendesak perintah-perintah kepada orang lain, tanpa mengucapkan sepatah kata dan tanpa menggunakan sikap memerintah.⁴ Muhammad mendefinisikan *Hypnosis* sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran *bawah sadar*.

Dari beberapa pengertian *Hypnosis* di atas, dapat disimpulkan bahwa *Hypnosis* adalah teknik atau cara mempengaruhi orang lain untuk masuk kedalam kondisi *Trance Hypnosis* (keadaan di bawah sadar) sehingga orang tersebut akan mengikuti apa yang kita inginkan.

Berbicara tentang *Hypnosis*, banyak *persepsi* (anggapan) keliru yang mengidentikkan *Hypnosis* dengan ilmu sihir atau gendam, yang biasa untuk tindak kejahatan atau membuat orang tidak sadarkan diri. *Hypnosis* dalam dunia pendidikan tidak sampai mencabut kesadaran siswa. Mereka tetap sadar, namun sejatinya telah terhipnotis oleh *sugesti* (anjuan) pendidik, baik kata-kata maupun sikap terhadap mereka. *Hypnosis* dalam pembelajaran adalah membangun sebuah konstruksi pembelajaran yang mampu *memotivasi* (mendorang) dirinya sendiri, serta dapat *mempersuasi* (meyakinkan) siswa dengan mudah.

¹Novian Triwidia Jaya, *Hypno Teaching Bukan Sekedar Mengajar*, (Bekasi: JawaBarat: D Brain 2010), hlm. 5.

²MD. Isma Almatin Ps.Ps, *Dabysatnya Hypnosis Learning Untuk Guru & Orang Tua*, (Yogyakarta : Pusaka Widyatama, 2010), hlm.73.

³Andri Hakim, *Hypnosis in Teaching Cara Dabysat Mendidik dan Mengajar*, (Jakarta : Visi Media, 2010), hlm. 2

⁴Saraswati, *Hipnotis untuk Kecerdasan dan Kesembuhan*, (Yogyakarta:Medi Pressindo, 2010), hlm.7.

Hypnosis Learning disebut pula dengan pembelajaran di bawah sadar (*sub conscious mind*) dengan memberikan *afirmasi*, *sugesti*, dan *visualisasi* saat pikiran sadar (*conscious mind*) menjadi pasif atau non aktif, setiap informasi atau pelajaran yang diberikan kepada siswa akan mudah diterima oleh pikiran bawah sadar;

- 1) *Afirmasi* adalah pernyataan singkat dan sederhana yang diulang baik secara pelan dan diucapkan keras secara bersama-sama, pernyataan itu mengandung hal-hal positif yang dapat membangkitkan semangat dengan maksud dan tujuan tertentu.⁵
- 2) *Sugesti* adalah pesan atau usulan rencana yang terprogram, dibuat untuk menimbulkan atau mempengaruhi respon dalam pikiran maupun tindakan.
- 3) *Visualisasi* adalah menciptakan gambar/imajinasi dalam pikiran bawah sadar. Visualisasi berarti membayangkan sesuatu yang akan dituju oleh dirimu.⁶

Dalam keadaan *Hypnosis*, seseorang dipandu untuk melakukan *open screen imagery* (menampilkan pesan) untuk memanggil kembali memori-memori kemampuan sebelumnya. Ia akan diberikan *sugesti* (anjuran) agar percaya diri dan membantu menghilangkan serta mengurangi kecemasan atau keputusasaan.⁷

Pada intinya, *Hypnosis Learning* adalah mengaktifkan *inner motivation* (dorongan dari dalam diri) dan *mempersuasi* (meyakinkan) siswa. Mempersuasi siswa untuk nyaman dan betah dalam belajar. Selanjutnya dengan *sugesti* (anjuran) yang diberikan, siswa akan *ter-motivasi* (terdorong) untuk terus menikmati belajarnya.

Mengkondisikan siswa supaya siap dan menjaga suasana hatinya, karena belajar bukan hanya menghadirkan raga saja, tetapi jiwa dan sukma dari pembelajar juga harus hadir. Karena belajar yang sangat efektif bias dilakukan bila siswa mempunyai tujuan, dan kita ilustrasikan tujuan itu secara gamblang dan tidak abstrak.⁸

Dalam pembelajaran dengan menerapkan metode *Hypnosis Learning*, guru juga dituntut stabil baik secara *emosi* (perasaan) maupun *psikologis* (kejiwaan). Guru juga harus dalam keadaan *fresh* (segar) dan siap mengajar, karena guru akan memberikan pesona yang luar biasa yang akan ditampilkan kepada seluruh siswa di dalam kelas. Guru memiliki fungsi yang cukup sentral sebagai *fasilitator* (penyedia) sekaligus pengontrol agar teknik-teknik dasar dalam *Hypnosis Learning* dapat belajar secara optimal.

Dapat pula disimpulkan bahwa guru memiliki peran ganda, baik dalam porsinya sebagai pendidik yang harus senantiasa menjaga kondisi yang *kondusif* (stabil) selama proses pembelajaran, guru juga harus mampu *me-manage* (mengatur) dirinya sendiri agar mampu tampil dengan prima, karena sikap, perilaku maupun penampilannya akan menjadi sorotan sekaligus mewujudkan tercapainya tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran yang menggunakan metode *Hypnosis Learning*.

Peran lainnya adalah selain memiliki tugas utama dalam *men-transfer* (memindahkan) pengetahuan kepada anak didik, guru juga harus mampu mengatasi permasalahan kemalasan dalam belajar. Guru diharapkan mampu merubah perilaku anak yang malas menjadi bergairah atau termotivasi dalam belajar.

a. Tujuan Penerapan *Hypnosis Learning* dalam Pembelajaran

⁵MD. Isma Almatin Ps.Ps, *Dahsyatnya Hypnosis Learning Untuk Guru & Orang Tua*, (Yogyakarta : Pusaka Widyatama, 2010), hlm. 121.

⁶Ichsan Solihudin, *Hypnosis Student*, (Surabaya: Mizan, 2015), hlm. 100.

⁷As'adi Muhammad, *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*, (Jogjakarta: DIVA Press 2011), hlm. 172.

⁸Novian Triwidia Jaya, *Hypno Teaching Bukan Sekedar Mengajar*, (Bekasi: Jawa Barat:D Brain 2010), hlm. 24.

Mengajar adalah proses mengisi pikiran dengan berbagai informasi atau keilmuan. Informasi tersebut akan diterima oleh pikiran sadar dan kemudian ditransfer ke pikiran bawah sadar untuk diolah dan disimpan.

Manusia saat beraktifitas, memakai dua pemikiran yaitu *conscious mind* (pikiran sadar) dan *sub conscious mind* (pikiran bawah sadar). Pikiran sadar adalah pikiran kritis, analitis dan merupakan bagian yang memutuskan. Sedangkan pikiran bawah sadar adalah pikiran yang menjalankan seluruh organ tubuh serta kemauan dari manusia tersebut.⁹

Hakim menyatakan bahwa; ada sebuah “kondisi” pada saat seseorang mudah menyerap informasi secara cepat dan tepat, tanpa adanya tekanan, ego, dan kecemasan. kondisi yang dimaksud adalah kondisi “*Hypnosis*”. Semakin dalam masuk kedalam “*Kondisi Hypnosis*”, semakin orang tersebut masuk ke kondisi sugestif. Itulah kondisi ketika seseorang mudah menerima saran, masukan, informasi, dan bahkan pengetahuan tertentu. Dengan demikian, secara otomatis, seseorang bisa mengoptimalkan daya serap, daya ingat, dan daya pikirnya.¹⁰

b. Teknik-teknik dalam Metode *Hypnosis Learning*

1) Teknik *Hypnosis Learning* dalam Pembelajaran

Berbicara tentang *Hypnosis* sebagai sebuah metode dalam proses pembelajaran, ada beberapa hal yang menjadi kata kunci; permasalahan siswa, suasana pembelajaran, dan usaha untuk melejitkan potensi siswa. Terkait hal tersebut, perlu dijelaskan beberapa teknik-teknik yang bisa diterapkan

a) Jurus Rahasia Menghipnosis dan Mengatasi Permasalahan Siswa

(1) *Locking People In a Box* pada pengajaran

Locking People In a Box atau mengunci orang ke dalam sebuah kotak, merupakan sebuah metafora atau perumpamaan bahwa sesungguhnya pikiran perlu disamakan dan diarahkan ke dalam sebuah pola berpikir yang sama.¹¹

Teknik ini sebaiknya dilakukan pada awal proses belajar mengajar dimulai. Teknik ini bisa digunakan untuk memotivasi dan mengendalikan siswa yang dianggap bermasalah atau kurang berprestasi dalam belajar. Adapun manfaat yang diperoleh dengan menerapkan teknik ini adalah; Pertama, memotivasi siswa untuk tetap bersemangat di setiap materi pelajaran. Kedua, menenangkan siswa yang sering membuat keributan di dalam kelas. Ketiga, mengubah kebiasaan buruk siswa.

(2) *The Principle of Attribution* pada Akhir Setiap Pelajaran

Teknik tersebut dilakukan sebagai langkah *persuasif* (meyakinkan) untuk mengarahkan dan memotivasi siswa untuk terus memperhatikan guru. Dengan teknik ini, guru seakan-akan memberikan kata titipan atau atribut yang menerangkan bahwa kelas dan siswa yang diajar sangatlah baik, pintar, cerdas, dan luar biasa.

(3) *Anchoring* Mengatasi Siswa Bermasalah di Kelas

Cara kerja teknik *anchoring* atau penjangkaran emosi sebenarnya mirip dengan pemasangan susuk oleh paranormal. Teknik ini bekerja dengan cara memasukkan suatu jangkar emosi ke dalam diri siswa tanpa diketahui oleh siswa yang bersangkutan. Jangkar emosi yang dimaksud adalah sugesti-sugesti (anjuran-anjuran) positif yang mudah diterima oleh pikiran bawah sadar, tersimpan di memori jangka panjang, serta menjadi realitas sehari-hari bagi siswa yang bersangkutan.¹²

(4) *Reframe and Metaphor* Mengubah Prestasi Siswa

Novian Triwidia Jaya, *Hypno Teaching Bukan Sekedar Mengajar*, (Bekasi: Jawa Barat:D Brain 2010), hlm.11.

Andri Hakim, *Hypnosis in Teaching Cara Dabysat Mendidik dan Mengajar*, (Jakarta : Visi Media, 2010), hlm.

14.

¹¹ *Ibid*, hlm.140.

¹²*Ibid*, hlm. 143-145.

Teknik *reframe* atau pembingkai ulang bermanfaat untuk mengemas sebuah situasi atau keadaan yang kurang indah menjadi jauh lebih indah. Seorang guru harus mampu membingkai sebuah hal yang menakutkan menjadi hal yang sangat menarik. Emosi negatif siswa diubah menjadi emosi positif.

Kalimat yang paling indah dalam melakukan *reframe* kepada siswa adalah kalimat *metafora*. Kalimat yang mengandung *metafora* atau perumpamaan sering mampu memudahkan dalam memberikan pemahaman kepada pikiran bawah sadar siswa. Dengan demikian, secara cepat, mereka mampu menyerap makna kebijaksanaan sebagai bingkai baru bagi dirinya.¹³

(5) *Rule and Commitment* Selama Proses Pembelajaran

Sebuah *rule* atau aturan sering tidak dipatuhi karena tidak adanya *commitment* (tanggung jawab) atau *konsistensi* (keselarasan) dalam menerapkan aturan tersebut. Dalam proses belajar mengajar diperlukan aturan dan komitmen yang jelas kepada seluruh siswa. Dalam teknik *rule and commitment*, seorang guru harus mampu mengalokasikan penggunaan waktu selama proses belajar mengajar.¹⁴

(6) *MASTER* Guna Meningkatkan Kualitas Belajar Mengajar

Teknik ini berangkat dari pemikiran Colin Rose dan Malsolm J.Nicholl dalam buku *Accelerated Learning for 21st Century : The Six Step Plan to Unlock Your Master Mind*, yang menampilkan enam langkah jitu untuk membuka kunci *Pikiran Utama* yang disingkat “M.A.S.T.E.R” menjelaskan bagaimana rencana sederhana bisa menjadi kunci keberhasilan kepada seseorang, yakni :

(a) *Mind* (Menciptakan Ketenangan dalam Berpikir)

Lingkungan kelas harus saling sinergi untuk memberi ketenangan kepada pikiran siswa.

(b) *Acquiring the Fact* (Memperoleh Fakta)

Pada proses belajar mengajar, seorang siswa memerlukan contoh dan fakta dalam kehidupan sehari-hari.

(c) *Search Out the Meaning* (Menemukan Arti yang Sebenarnya)

Sebaiknya seorang guru bisa memberikan analogi dan penjelasan yang realistis terhadap maksud dan tujuan dari setiap mata pelajaran.

(d) *Trigger the Memory* (Memicu Memori Siswa)

Seorang guru harus mampu membangkitkan rasa keingintahuan siswa dengan memberikan penjelasan detail yang lebih menarik.

(e) *Exhibit* (Memeragakan) Seorang guru harus mampu memberikan contoh secara nyata atau dengan melatih soal-soal yang membantu siswa untuk memahami dan mendalami materi pelajaran.

(f) *Reflect* (Merefleksikan yang Telah Dipelajari)

Seorang guru harus bisa menyimpulkan dan merefleksikan materi pelajaran yang baru diterangkan. Hal itu memudahkan siswa untuk mengingat dan memahami materi pelajaran yang baru diperoleh.¹⁵

b) Teknik Menguasai Kelas

Masalah-masalah yang sering dihadapi oleh para pendidik adalah bagaimana menguasai kegaduhan dalam kelas. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk langsung berkomunikasi ke pikiran bawah sadar :

¹³Andri Hakim, *Hypnosis in Teaching Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*, (Jakarta : Visi Media, 2010), hlm. 148

¹⁴*Ibid*, hlm. 149-150

¹⁵Andri Hakim, *Hypnosis in Teaching Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*, (Jakarta : Visi Media, 2010), hlm.141-154

(1) Masuklah dengan *Antusias* (bersemangat)

Pada dasarnya manusia adalah makhluk *responsif* (cepat tanggap). Mereka akan melakukan hal sama seperti yang dilakukan oleh orang yang mereka lihat. Masuk ke dalam kelas dengan *antusias* (bersemangat) yaitu dengan mengucapkan salam, menatap wajah-wajah siswa, senyum, dan besarkan bola mata.

(2) Mulailah dengan *Kloning* (menyamakan aktivitas)

Setiap manusia senang dengan manusia lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Ternyata kesamaan-kesamaan tersebut dapat dibuat dengan cara yang lebih mudah dan lucu. Sebagai contoh bersama-sama mengangkat tangan, bersama-sama mengucapkan kata-kata, atau bergerak bersama.

(3) Lanjutkan dengan Cerita

Sebuah cerita membangkitkan *imajinasi* (cita-cita/angan-angan). Cerita membawa seorang dari suatu tingkat kesadaran ke kesadaran lainnya. Sebuah cerita akan melibatkan pikiran dan emosi pendengar atau pembaca. Cerita menyebabkan siswa betah berjam-jam membaca buku-buku cerita.¹⁶

c) Teknik Memberi *Sugesti* (dorongan)

Agar siswa mempercayai kata-kata guru, guru harus melakukan langkah-langkah berikut :

(1) Percaya diri

Sebelum melakukan *Hypnosis*, harus ada keyakinan dan kepercayaan diri bahwa anda mampu menghipnotis orang lain. Tanpa rasa percaya diri, *Hypnosis* yang dikerjakan pasti akan gagal.

(2) Ritme

Sesuaikan ritme dengan mengatur kecepatan bernapas.

(3) Nada Suara

Ada dua nada suara yang dapat digunakan dalam menghipnotis orang (1) Nada Suara Monoton adalah nada suara yang datar dan cenderung sama dari awal sampai akhir, dengan penggunaan kata yang terus menerus diulang. Tujuan menggunakan nada suara monoton adalah agar alam sadar *audensi* (pendengar) merasa bosan, sehingga mudah memasuki alam bawah sadarnya. (2). Nada Suara Bergelombang yang dipakai adalah nada suara naik turun, lemah keras, rendah tinggi. Pelaku *Hypnosis* mula-mula akan berbicara dengan nada rendah, kemudian semakin tinggi hingga membawa *audensi* (pendengar) kedalam keadaan “*trance*”(tidak sadar).

(4) Kalimat *Hypnosis*

Kalimat *Hypnosis* harus diucapkan dengan lancar, tidak boleh tersendat-sendat. Kalimat *Hypnosis* biasanya adalah kalimat perintah bernada sugestif, singkat, padat, dan diucapkan berulang-ulang.¹⁷

d) Teknik Menciptakan Daya *Magnetisme* (daya tarik) Guru dalam Mengajar

Pada intinya, ada enam kebiasaan ucapan yang dapat dipraktekkan dalam menciptakan daya *magnetism* (daya tarik) dalam melakukan sebuah komunikasi kepada siswa dengan menggunakan *Emotional Words* (kata-kata emosi).

(1) *Electrical Words* (kata-kata magnetis).

¹⁶Novian Triwidia Jaya, *Hypno Teaching Bukan Sekedar Mengajar*, (Bekasi: Jawa Barat:D Brain 2010), hlm. 67 – 72.

¹⁷Saraswati, *Hipnotis untuk Kecerdasan dan Kesembuhan*, (Yogyakarta: Media Presindo, 2010), hlm. 21 –23

Electrical words berfungsi memberikan tekanan-tekanan semangat, sekaligus meningkatkan fokus anak untuk mendengarkan, memperhatikan, dan merasakan setiap perkataan yang diucapkan guru.

(2) *Attention Focusing Statement* (kata-kata untuk menarik fokus siswa)

Attention focusing statement dimaksudkan untuk senantiasa memberikan pernyataan yang bisa mengembalikan fokus siswa ke topik materi agar seluruh siswa kembali berkonsentrasi dengan proses belajar mengajar.

(3) *Missing Words* (kata-kata hilang yang ditemukan siswa)

Missing Words merupakan salah satu cara untuk merangsang dan mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang. Dengan pernyataan yang guru ucapkan, seakan-akan penerima informasi bisa memahami maksud keseluruhan dari penggalan yang dikatakan oleh pemberi informasi.

(4) *Frozen Words* (kata-kata untuk memperkuat)

Dalam sebuah pembelajaran, kata-kata motivasi harus selalu digunakan untuk meningkatkan kekuatan siswa dalam mempelajari setiap mata pelajaran. Oleh karena itu, kata-kata tersebut harus saling menguatkan satu dengan lainnya.

(5) *Unfrozen Words* (kata-kata yang memperlemah)

Unfrozen words adalah kata-kata yang digunakan untuk memperlemah pendapat seseorang yang digunakan untuk menurunkan daya kekuatan pernyataan atau pendapat orang lain yang kurang sesuai dengan apa yang seharusnya. Kata-kata memperlemah sangat diperlukan sebagai cara berkomunikasi dengan pikiran *bawah sadar* siswa. Kata-kata memperlemah juga berfungsi untuk meredam keinginan negatif seseorang dan kemudian diarahkan ke arah yang lebih positif.

(6) *Comparative Hypnotic Words* (perbandingan samar)

Comparative Hypnotic Words digunakan untuk memudahkan pikiran bawah sadar subyek untuk memahami secara cepat sugesti yang diberikan.¹⁸

c. Langkah-langkah Metode *Hypnosis Learning* dalam Pembelajaran

Almatin, menjelaskan beberapa tahap pengajaran dalam penerapan metode *Hypnosis Learning*, yaitu :

1) Mendiagnosa

Mendiagnosa adalah proses mengenal anak secara detail, apa dan bagaimana mengenai anak tersebut. Tahap mendiagnosa ini dimaksudkan untuk mengetahui dan mendapatkan data informasi, sebagai pedoman penanganan dan pembuatan program *Hypnosis* bagi keperluan anak. Cara mendiagnosa :

- a) Amati perilaku anak
- b) Lihat penampilannya
- c) Berikan pertanyaan dan perhatikan jawabannya
- d) Berikan tugas, perhatikan tanggapan, dan cara penyelesaiannya
- e) Ajak berkompetisi dan amati keseriusannya
- f) Berikan pilihan untuk memilih, amati apa yang ia pilih

2) Menyembuhkan

Menyembuhkan adalah proses menghilangkan sinyal-sinyal negatif/program-program pikiran dan tingkah laku menyimpang yang selama ini menjadi permasalahan anak. Proses menyembuhkan/ menghilangkan ini, dengan cara menyingkirkan pikiran-pikiran negatif yang sudah terinstal di dalam pikiran bawah sadarnya.

3) Menumbuhkan

Menumbuhkan merupakan pemberian materi pelajaran kepada anak/siswa dengan teknik *afirmasi*, *sugesti*, dan *visualisasi*. Menumbuhkan merupakan teknik memasukkan pikiran – pikiran positif sebagai pengganti pikiran-pikiran negatif yang telah dihilangkan. Setelah tumbuh pikiran-pikiran positif di dalam diri anak maka untuk selanjutnya anak diajak untuk menemukan dan menentukan jati dirinya yang sebenarnya dan membulatkan cita-citanya untuk diwujudkan.

Penumbuhan juga diartikan menanam bibit dan menumbuhkannya, memberikan pelajaran-pelajaran yang baik atau proses penanaman bibit unggul. Ada dua hal dalam proses penumbuhan, yaitu menanam dan menumbuhkan. Tahap menanam yaitu membentuk diri dan pribadi, sedangkan menumbuhkan adalah mewujudkan program dan target yang telah direncanakan atau memberi pelajaran.

4) Mendampingi

Mendampingi adalah program yang diberikan oleh *tutor/terapis* berupa program-program konsultasi, pemantauan, evaluasi, stimulus-stimulus yang dilaksanakan secara rutin. Mendampingi bisa diartikan perawatan atau memelihara tanaman dengan cara memupuk, menjaga tanaman dari hama, dan memanen.

Kesimpulan

Optimalisasi penerapan metode *Hypnosis Learning* sebagai sebuah metode pembelajaran, tergantung pada kemampuan guru *manage* (mengatur) dirinya sendiri sebagai figur yang ditiru siswa dan juga kemampuan menerapkan teknik-teknik dasar dalam *Hypnosis Learning* secara baik dan benar. Kesempurnaan penerapan teknik-teknik dasar *Hypnosis Learning* akan berpengaruh pada optimalisasi menumbuh kembangkan semangat siswa dalam belajar.

Penerapan metode pembelajaran *Hypnosis Learning* terbukti sangat efektif dan layak dalam meningkatkan hasil/prestasi belajar peserta didik, sehingga mampu meningkatkan sikap peserta didik dalam ketertarikannya dengan materi, menambah semangat, meningkatkan keaktifan siswa dalam bertanya kepada guru dalam mempelajari materi yang diajarkan kepada peserta didik. Jadi penerapan *Hypnosis Learning* sangat penting karena dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik

Bibliografi

- Novian Triwidia Jaya 2010. *Hypno Teaching Bukan Sekedar Mengajar*, Bekasi: JawaBarat: D Brain
- MD. Isma Almatin Ps.Ps 2010, *Dahsyatnya Hypnosis Learning Untuk Guru & Orang Tua*, Yogyakarta : Pusaka Widayatama
- Andri Hakim 2010, *Hypnosis in Teaching Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*, (Jakarta : Visi Media,
- Saraswati 2010, *Hipnotis untuk Kecerdasan dan Kesembuhan*, Yogyakarta:Medi Pressindo
- Ichsan Solihudin, *Hypnosis Student*, (Surabaya: Mizan, 2015)
- As'adi Muhammad 2011, *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*, (Jogjakarta: DIVA Press.