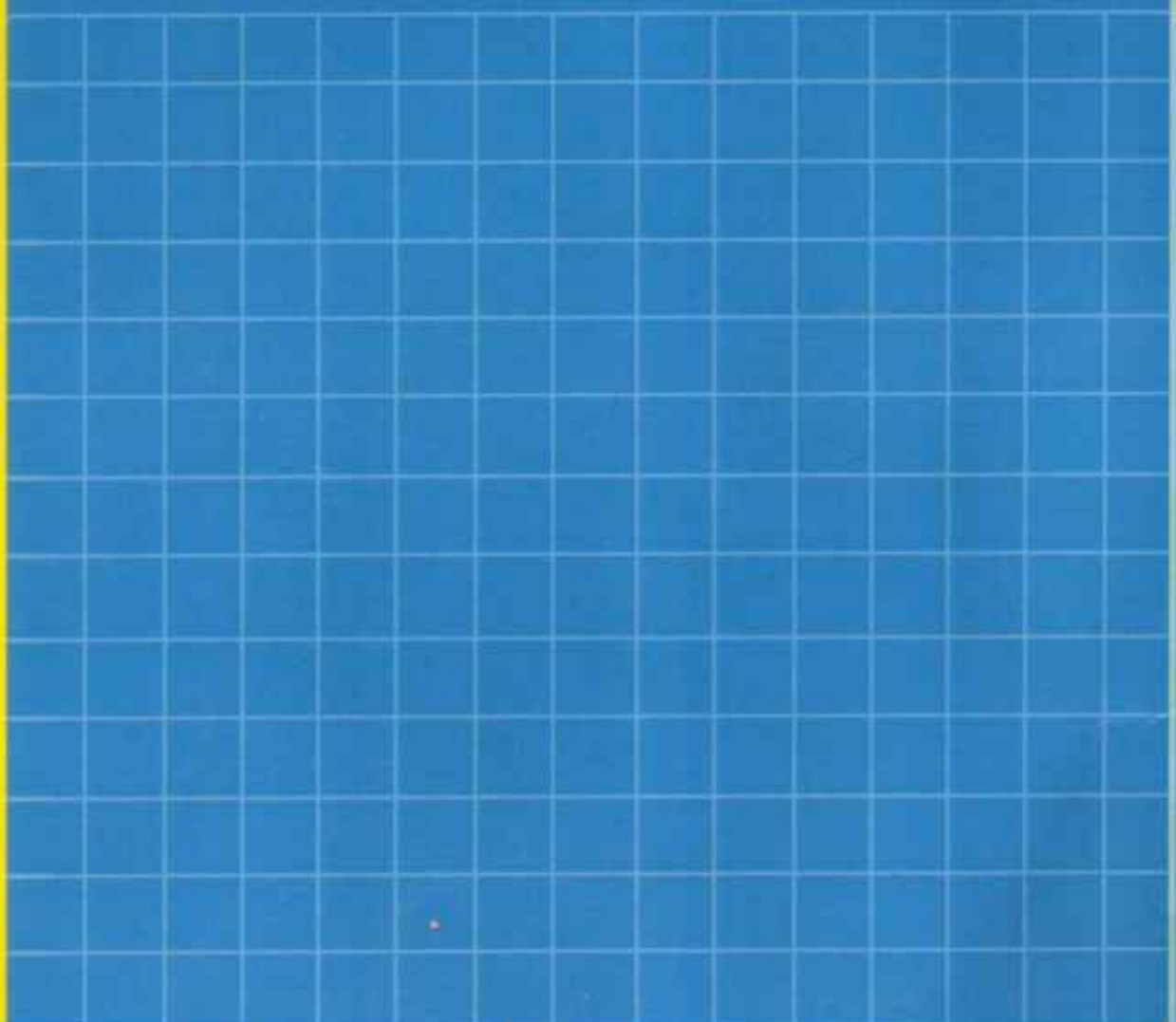


P-ISSN 2339-2258

E-ISSN 2548-821X

# Jurnal Pendidikan Edutama



Diterbitkan oleh :  
Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
IKIP PGRI Bojonegoro

<b>JPE</b>	Vol. 4	Nomor. 2	Halaman 1- 64	Bojonegoro 20 Juli 2017	ISSN : 2339-2258
------------	--------	----------	------------------	----------------------------	---------------------

**JPE**  
**JURNAL PENDIDIKAN EDUTAMA**  
Media Komunikasi, Publikasi Temuan Penelitian, dan Pengembangan Ilmu  
Pendidikan  
P-ISSN 2339-2258, E-ISSN 2548-821X  
Volume 4, Nomor 2, Juli 2017, halaman 1-64

---

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari dan Juli. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian di bidang pendidikan. P- ISSN: 2339-2258, E ISSN: 2548-821X

**Editor In Chief**

Ahmad Kholiqul Amin, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

**Editorial Board**

Cahyo Hasanudin, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Dian Nurul Safitri, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Refi Ranto Rozak, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

**Advisory Editor/Review Panel**

Prof. Dr. Punaji Setyosari, M.Ed., Universitas Negeri Malang, Indonesia  
Prof. Dr. Tri Atmojo Kusmayadi, M.Sc., Ph.d, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
Dr. M. Ali Ghufron, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Dr. Subadi S.H., M.Hum, Universitas Merdeka Madiun, Indonesia  
Muhammad Sholehuddin, S.S., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Ima Isnaini Taufiqur Rohmah, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
M. Zainudin, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Siti Ermawati, S.Pd., L.M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

**IT Staff/ Administrator**

Ahmad Zainal Abidin, S.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia  
Sukmaningdias Nataliana, S.Pd., IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Kantor LPPM Gedung D, Lantai I, IKIP PGRI Bojonegoro, Jl. Panglima Polim No. 46 Bojonegoro. Telp. (0353) 881046 Bojonegoro. untuk registrasi dapat melalui laman <http://ejurnal.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/JPE/user/register> atau melalui surel [lppm@ikipgribojonegoro.ac.id](mailto:lppm@ikipgribojonegoro.ac.id)

---

**JURNAL PENDIDIKAN EDUTAMA** diterbitkan mulai Bulan Januari 2014 oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) IKIP PGRI Bojonegoro

---

**JPE**  
**JURNAL PENDIDIKAN EDUTAMA**  
Media Komunikasi, Publikasi Temuan Penelitian, dan Pengembangan Ilmu  
Pendidikan  
P-ISSN 2339-2258, E-ISSN 2548-821X  
Volume 4, Nomor 2, Juli 2017, halaman 1-64

---

**DAFTAR ISI**

<b>Hipnoteaching dalam Pembelajaran Sejarah</b> <i>Agus Budianto dan Nara Setya Wiratama (Universitas Nusantara PGRI Kediri)</i>	1-10
<b>Penerapan Model <i>Problem Based Learning</i> Menggunakan <i>Index Card Macht</i> Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Kelas X</b> <i>Miftahus Surur dan Rike Nor Umamiyatil Urfi (STKIP PGRI Situbondo)</i>	11-18
<b><i>Video as Teaching Media to Improve Students' Motivation in Learning English for the Eleventh Grade of IPS 2 MA Negeri Rengel Tuban</i></b> <i>Muktamir (MA Negeri Rengel Tuban)</i>	19-30
<b>Enhancing Students' Speaking Ability by Applying Think-Pair Share Technique for the Students of XII IPS 4 MA Negeri I Bojonegoro in the Academic Year of 2016/2017</b> <i>Nadif Ulfia (MA Negeri I Bojonegoro)</i>	31-38
<b>Philosophical Foundation in English Education Curriculum Renewal Based on Indonesian Qualification Framework (KKNI)</b> <i>Ima Isnaini Taufiqur Rohmah (IKIP PGRI Bojonegoro)</i>	39-50
<b>Kajian Konseptual Model Pembelajaran <i>Blended Learning</i> Berbasis <i>Web</i> untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Motivasi</b> <i>Ahmad Kholiqul Amin (IKIP PGRI Bojonegoro)</i>	51-64

## HYPNOTEACHING DALAM PEMBELAJARAN SEJARAH

Agus Budiando dan Nara Setya Wiratama

Dosen Pendidikan Sejarah, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: [nara\\_setya@yahoo.com](mailto:nara_setya@yahoo.com)

**Abstract: Hypnoteaching in History Lesson.** Historical learning is a science that can't be separated in educating the younger generation. Through this lesson, teachers in secondary schools can provide the foundation of nationality through important events in the study of the social sciences. Many of the problems that occur in learning history, such as the boring and make sleepy.

Everyone must have heard the term hypnosis, hypnotism, or hypnotherapy. Each person must also have a different view or understanding when hearing these terms. Hypnoteaching is one of the learning methods by using the art of communicating to influence learners. Hypnoteaching is a combination of five teaching-learning methods such as quantum learning, accelerate learning, power teaching, neuro-linguistic programming (NLP) and hypnosis.

Hypnoteaching can be done using informal hypnosis as well as formal hypnosis. Informal hypnosis is also called indirect hypnosis ie teachers can naturally make the Critical Area learners become no longer critical, through a very persuasive communication pattern. Here's what the teacher can do in Informal hypnosis: (1) get attention; (2) establishing Themes; (3) presenting the structure and regulations; (4) building relationships. If the learners are already comfortable and interested, the next step is to do a formal hypnosis before the lesson begins. Here are the steps that must be done: (1) Induction; (2) Deepening; (3) Deep level test; (4) Suggestion, and; (5) Termination.

**Keywords:** Historical learning, hypnoteaching, hypnosis, hypnotism, hypnotherapy, history

**Abstrak: Hipnoteaching dalam Pembelajaran Sejarah.** Pelajaran sejarah tidak bisa dihilangkan dalam mendidik para generasi muda. Melalui pembelajaran ini, guru pada sekolah menengah pertama dapat memberikan pondasi rasa nasionalisme melalui peristiwa peristiwa penting dalam pelajaran ilmu pengetahuan social. Masalah yang sering muncul pada pembelajaran ini adalah kebosanan siswa dan mengantuk.

Setiap orang pasti pernah mengenal istilah hypnosis, hipnotis, atau hipnoterapi. Setiap orang pasti mempunyai pemahaman yang berbeda ketika mendengar istilah tersebut. Hipnoteaching adalah salah satu metode mengajar dengan menggunakan seni berkomunikasi untuk mempengaruhi para siswa. Hipnoteaching adalah kombinasi dari lima metode mengajar seperti quantum learning, accelerate learning, power teaching, neuro-linguistic programming (NLP) dan hypnosis.

Hypnoteaching dapat diterapkan menggunakan informal hypnosis dan juga informal hypnosis. Informal hypnosis juga disebut sebagai indirect hypnosis, misalnya para guru dapat secara alami membuat area kritis siswa menjadi tidak kritis lagi, melalui pola komunikasi persuasi. Berikut adalah apa yang dapat dilakukan para guru pada informal hypnosis: (1) mendapatkan perhatian; (2) menentukan tema; (3) menyajikan struktur dan aturan; (4) membangun kerjasama. Jika para siswa sudah sudah mencapai posisi nyaman dan tertarik pada kegiatan pembelajaran, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah : (1) pendahuluan; (2) pendalaman; (3) test tingkat kedalaman; (4) pemberian saran, dan; (5) penutup.

**Kata kunci:** Pembelajaran sejarah, hypnoteaching, hipnosis, hipnotis, hipnoterapi, sejarah.

Proses pembelajaran pendidikan secara keseluruhan merupakan inti dari proses dengan guru sebagai pemegang peran

utama. Proses pembelajaran juga merupakan proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan peserta didik atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam suasana edukatif untuk mencapai tujuan. Interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan peserta didik merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses pembelajaran.

Berbagai macam strategi pendidikan dirumuskan pasca kemerdekaan Indonesia. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU RI No 20 th 2003, 2012: 11).

Guru mempunyai peranan penting dan diharapkan dapat memberikan sumbangan besar bagi kemajuan bangsa yaitu dapat membimbing para peserta didik agar menguasai ilmu dan ketrampilan yang berguna serta memiliki sikap positif (arikunto, 1993: 211). Selain itu diharapkan juga dapat menyajikan pelajaran yang cocok dengan kebutuhan dan keadaan peserta didik serta menyajikan pelajaran yang berguna dan bermanfaat bagi mereka. Seorang guru diharapkan mempunyai kualitas pembelajaran yang bervariasi sesuai dengan

kurikulum yang di sajikan. Kurikulum bukan sekedar materi pelajaran saja tetapi metode, strategi, pengelolaan peserta didik dan lain-lain merupakan aspek kurikulum.

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh seorang guru guna lebih mengaktifkan belajar peserta didik di kelas yaitu dengan metode *Hypnoteaching*. Metode ini dapat diterapkan pada pembelajaran untuk membuat anak lebih termotivasi dan lebih fokus pada pembelajaran (Hajar, 2011: 36). Dengan metode *Hypnoteaching*, peserta didik akan mengikuti instruksi guru dengan suka rela dan senang hati. Karena setiap peserta didik merasa termotivasi dengan sesuatu yang dikerjakannya, tanpa keterpaksaan.

## PEMBAHASAN

### 1. *Hypnoteaching*

Setiap orang pasti pernah mendengar istilah hipnosis, *hypnosis*, *hipnotisme*, maupun *hypnotherapy*. Masing-masing orang tentunya juga memiliki pandangan atau pemahaman yang berbeda saat mendengar istilah-istilah tersebut diatas. Pemahaman yang berbeda ini muncul dari berbagai pengalaman seseorang baik melalui koran, majalah, televisi atau bahkan melalui cerita bahwa seseorang pernah menjadi korban kejahatan hipnotis.

Istilah hipnotis berarti orang yang melakukan hipnosis. Hal ini sama halnya dengan piano yang merupakan sebuah alat musik. Orang

yang ahli memainkan piano disebut pianis. Pemahaman arti kata yang benar sangat perlu untuk dapat memahami hipnosis (Gunawan, 2012: 1-3). *Hypnotherapy* atau hipnoterapi merupakan aplikasi dari ilmu hipnosis dalam terapi penyembuhan berbagai masalah emosi. Novian Triwidia Jaya dalam bukunya *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*, menyebutkan ada beberapa definisi *hypnosis* yang pernah diungkap yaitu : (1) Hipnosis adalah teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk dalam kondisi *trance hypnosis*, (2) hipnosis adalah suatu kondisi dimana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga sugestibilitas (daya terima saran) meningkat sangat tinggi, (3) hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dapat dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta menjadi Alpha dan Theta, (4) hipnosis adalah seni komunikasi untuk mengeksplorasi alam bawah sadar, (5) hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat (Jaya, 2010: 5).

Dari penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sederhana bahwa seluruh proses komunikasi antar manusia pasti secara langsung atau tidak langsung merupakan peristiwa *Hypnosis*, terutama ketika suatu informasi dapat dengan mudah diterima oleh sisi *Subconscious Mind*

orang lain. Para *Communicator* handal, seperti : Sales, *Negotiator*, *Spiritual Leader*, *Occult Leader*, atau bahkan para guru dan dosen favorit yang banyak disukai peserta didik dalam menyampaikan materi, ia telah menerapkan prinsip *Hypnosis* secara efektif, walaupun mungkin tidak mempelajarinya.

*Hypnosis* alamiah yang dilakukan oleh para *Communicator* handal dikenal dengan istilah *Informal Hypnosis*, atau *Indirect Hypnosis*, yaitu secara alami mereka dapat membuat *Critical Area* orang lain menjadi tidak lagi kritis, melalui pola komunikasi yang sangat persuasif (nurindra, 2015: 11).

Banyak aplikasi pengembangan dari ilmu hipnosis ini, salahsatunya adalah *hypnoteaching*. *Hypnoteaching* merupakan salahsatu pengembangan dari sekian banyaknya teknik hipnosis yang diaplikasikan dalam dunia pembelajaran. Berasal dari kata hipnosis kondisi yang santai, menyenangkan dan *teaching* yang berarti mengajar.

Hipnosis telah ada sejak awal mula peradaban manusia. Fenomena yang dikenal sebagai fenomena hipnosis telah tercatat di berbagai peradaban, suku dan bangsa di muka bumi. Fenomena ini pada zaman dahulu dan juga sekarang selalu dihubungkan dengan berbagai ritual keagamaan, kekuatan magis, supranatural dan klenik. Berbekal pengalaman sejarah yang sangat panjang mengenai stigma hipnosis

yang dipandang sebuah kepercayaan supranatural, mistis dan klenik maka tidak heran apabila banyak orang yang memiliki pandangan berbeda terhadap hipnosis (gunawan, 2012: 5-6).

Menurut Ibnu Hajar (2011:76) Metode *Hypnoteaching* merupakan gabungan dari lima metode belajar mengajar seperti *quantum learning*, *accelerate learning*, *power teaching*, *neuro-linguistic programming* (NLP) dan *hypnosis*. Ibnu Hajar (2011:75) juga menambahkan bahwa metode *hypnoteaching* bisa diartikan seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti agar para peserta didik menjadi lebih cerdas. Novian Triwidia Jaya (2010:4) menyebutkan bahwa Metode *Hypnoteaching* adalah mengaktifkan *inner motivation* dan mempersuasi peserta didik. Mempersuasi peserta didik untuk nyaman dan *betah* dalam belajar serta dengan sugesti yang diberikan guru, peserta didik akan termotivasi untuk terus menikmati belajarnya. Novian juga menambahkan bahwa metode *hypnoteaching* adalah perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar (*Conscious Mind*) dan pikiran bawah sadar (*Sub Conscious Mind*).

Para pakar hipnosis yang terkumpul dalam *Departement of Education Human Services Division* (DEHSD) memberikan definisi yang lebih kongkret, yaitu *hypnosis is the by-pass of the critical factor of the conscious mind followed by the*

*establishment of acceptable selective thinking*. Hal tersebut berarti bahwa hipnosis adalah penembusan faktor kritik pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti tertentu (hajar, 2011: 36). Sedangkan kata *teaching* dalam kamus lengkap 99 Milyar Inggris-Indonesia, yang bermakna mengajar atau mendidik (noer, 2010: 117). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *hypnoteaching* merupakan metode pembelajaran dengan cara menggunakan seni berkomunikasi untuk mempengaruhi peserta didik, sehingga mampu mengubah tingkat kesadarannya dengan menurunkan gelombang otaknya agar lebih nyaman. Pada keadaan ini peserta didik akan merasa tersugesti untuk melakukan perintah-perintah guru dengan sukarela dan senang hati. Dengan demikian hasil yang dicapai dari proses pembelajaran lebih maksimal.

## 2. Pembelajaran Sejarah

Pembelajaran sejarah merupakan salahsatu ilmu yang tidak dapat dipisahkan dalam mendidik peserta didik. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai proses kerja sama antara guru dan peserta didik dalam memanfaatkan segala potensi, keunikan, dan sumber yang ada, baik potensi yang bersumber dari dalam diri (minat, bakat, kemampuan dasar yang dimiliki, gaya belajar) maupun potensi yang ada diluar diri peserta didik, seperti lingkungan, sarana, dan sumber belajar sebagai upaya untuk

mencapai tujuan pembelajaran (Sanjaya, 2013:27). Diatas telah disebutkan bahwa salahsatu pembelajaran yang efektif membentuk karakter peserta didik adalah sejarah. Menurut Gottschalk (2015:33) bahwa sejarah adalah masa lampau umat manusia. Semua sejarah mengajarkan sesuatu atau pelajaran-pelajaran sejarah. Sejarah adalah sebuah peristiwa masa lalu yang sulit untuk direkonstruksi, karena masa lampau manusia tidak dapat ditampilkan kembali. Namun, walaupun upaya dekonstruksi masa lalu tersebut sulit dilakukan, tetap sejarah merupakan peristiwa penting yang meninggalkan rekaman-rekaman masa lalu yang berguna bagi kita di masa sekarang.

E.H. Carr (2014: 71) dalam buku "*Apa itu Sejarah*", menjelaskan bahwa sejarah adalah proses sosial. Dalam proses tersebut individu-individu terlibat sebagai makhluk sosial. Carr juga meminjam penjelasan yang dipakai oleh Burckardt, sejarah adalah catatan tentang apa yang dianggap layak untuk dicatat oleh suatu masa tentang masa lainnya. Masa lalu hanya dapat dipahami dengan jelas dari sudut pandang masa kini, dan dapat benar-benar memahami masa kini hanya dari sudut pandang masa lalu. Memungkinkan manusia memahami masyarakat masa lalu dan meningkatkan penguasaannya terhadap masyarakat masa kini adalah fungsi ganda sejarah.

Hal ini senada dengan pandangan Kuntowijoyo (2013:13) bahwa sejarah adalah cara untuk memandang masa lampau. Terdapat dua sikap terhadap sejarah setelah orang mengetahui masa lampainya yaitu melestarikan masa lampau atau menolaknya. Melestarikan masa lampau berarti menganggap masa lampau penuh makna. Melalui pelajaran sejarah inilah, guru di Sekolah menengah dapat memberikan fondasi kebangsaan melalui peristiwa-peristiwa penting dalam kajian ilmu-ilmu sosial dengan menggunakan metode *hypnoteaching*.

### 3. *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran Sejarah

*Hypnoteaching* dapat dilakukan menggunakan *informal hypnosis* dan *formal hypnosis*. *Informal hypnosis* disebut juga *indirect hypnosis* yaitu guru secara secara alami dapat membuat *Critical Area* peserta didik menjadi tidak lagi kritis, melalui pola komunikasi yang sangat persuasif. Salah satu cara efektif untuk mulai mengenali sifat-sifat unik dari *Subconscious Mind* adalah melalui pengetahuan *Hypnosis* yang dikenal dengan istilah *Formal Hypnosis*, atau sering juga disebut sebagai : *Direct Hypnosis*, *Classic Hypnosis*, atau *Genuine Hypnosis* (nurindra, 2015: 11).

Sesuai dengan istilahnya, maka *Formal Hypnosis* akan melibatkan pihak yang melakukan hipnosis (guru) dan pihak yang akan



dihipnosis (peserta didik). Seorang guru sangat berperan dalam membuat peserta didik dapat merasakan rasa nyaman dan menyenangkan dalam pembelajaran. Berikut ini beberapa hal penting yang perlu dilakukan guru dalam melakukan *Informal hypnosis* atau *indirect hypnosis* sebelum melakukan pembelajaran:

a. Mendapatkan 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.

b. Membangun Tema

Tentukan sebuah tema yang menarik dalam setiap proses pembelajaran. Sebagai contoh, dalam pelajaran sejarah pada sub materi kerajaan hindu-budha, tema yang bisa memancing pikiran bawah sadar adalah "*rahasia dan misteri perang bubat*". Tema ini merupakan pancingan kepada pikiran bawah sadar peserta didik untuk memasuki gelombang otak nyamannya masing-masing.

c. 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. Dalam perkuliahan biasanya dinamakan kontrak kuliah, yang biasanya dibacakan dosen pengampu mata kuliah di pertemuan pertama awal semester.

d. Membangun Hubungan (*building rapport*)

Guru yang terlalu keras dan "*over dicipline*" kurang disukai peserta didik, karena hal itu membuat kondisi peserta didik tidak relaks. Itulah salah satu hal yang membuat gelombang pikiran peserta didik sulit memasuki kondisi alpha (nyaman). 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 (hakim, 2011: 51-52).

Salah satu unsur hipnosis dalam proses pembelajaran adalah menggunakan alat peraga atau

mengeluarkan ekspresi diri, jika perlu seluruh anggota badan dapat digerakkan. Adapun salah satu keberhasilan metode *hypnoteaching* adalah teknik cerita dan kisah tentang orang-orang yang sukses sebagai upaya untuk memotivasi peserta didik. Mata pelajaran sejarah merupakan salahsatu ilmu sosial yang berbasis cerita, sehingga guru sejarah harus menguasai cerita dan dapat membawakannya secara maksimal. Tokoh orang-orang sukses dapat diambil dari kisah tokoh-tokoh inspiratif di masa lalu yang memiliki pengaruh atau dampak atas kemajuan dunia hingga saat ini.

Apabila peserta didik sudah terlihat nyaman dan tertarik dengan guru, langkah selanjutnya adalah melakukan *formal hypnosis*. Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan dalam metode *hypnoteaching* sebelum pembelajaran dimulai yaitu tahapan *induksi*, *deepening*, *deep level test*, *suggestion*, dan *termination*:

1. *Induksi*

Semua peserta didik dipersilahkan duduk dengan rileks dan memejamkan mata. Peserta didik diminta untuk menarik nafas panjang melalui hidung, lalu dihembuskan melalui mulut secara perlahan sampai beberapa kali sampai terlihat nyaman;

2. *Deepening*

Berikan sugesti pada setiap tarikan napas supaya badan lebih santai sambil menghitung

hitungan mulai dari 10 ke angka 1. Di setiap hitungan, tanamka ke peserta didik agar lebih nyaman dan santai. Di hitungan ke satu yakinkan bahwa tubuh mereka benar-benar lemas, malas, dan relaks;

3. *Deep Level Test*

Perhatikan posisi kepala dari semua peserta didik, bagi yang sudah tertidur hipnosis, mereka akan tampak tertunduk, dan leher tidak mampu menahan beratnya kepala. Lakukan pengujian bahwa peserta didik benar-benar sudah relaks dan pasrah.

4. *Suggestion*

Selanjutnya berikan sugesti positif, seperti fokus pada pikiran, peka terhadap pendengaran, *fresh* otak dan pikiran, serta kenyamanan pada seluruh badan;

5. *Termination*

Apabila dirasa sudah cukup, bangunkan peserta didik secara bertahap dengan melakukan hitungan 1 – 10. Tanamkan bahwa pada hitungan ke 10 semua peserta didik akan tersadar dan bangun dalam kondisi sehat, segar serta bugar.

Inti dari *hypnoteaching* adalah seni mempengaruhi peserta didik agar terhipnosis dengan apa yang diperintahkan oleh guru, sehingga mereka mau dan mampu menerima pesan guru dengan senang hati, serta menimbulkan keinginan untuk melakukannya. Setelah melakukan langkah-langkah yang sudah

diuraikan diatas, peserta didik akan berada dalam kondisi relaks dan konsentrasi penuh. Kondisi demikian yang disebut dengan fokus (tidak ada sesuatu yang dipikirkan kecuali yang dihadapi). Kemudian guru secara perlahan mulai memasukkan materi pelajaran yang diajarkannya.

*Hypnoteaching* hanyalah salah satu dari beberapa metode yang dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran yang efektifitas dan efisiensinya sangat tergantung kepada pelaku, obyek, situasi, dan kondisi pembelajaran. Oleh karena itu, sebelum seorang guru memutuskan untuk menggunakan metode *hypnoteaching*, dibutuhkan analisis terhadap semua daya dukung yang membantu terlaksanya metode ini. Dan tidak menutup kemungkinan seorang guru juga akan berkolaborasi dengan metode yang lainnya dalam setiap materi pelajaran yang diajarkan.

#### SIMPULAN

Setiap orang pasti pernah mendengar istilah hipnosis, *hypnosis*, *hipnotisme*, maupun *hypnotherapy*. Masing-masing orang tentunya juga memiliki pandangan atau pemahaman yang berbeda saat mendengar istilah-istilah tersebut. *Hypnoteaching* merupakan metode pembelajaran dengan cara menggunakan seni berkomunikasi untuk mempengaruhi peserta didik, sehingga mampu mengubah tingkat kesadaran dengan menurunkan

gelombang otaknya agar lebih nyaman. Pada keadaan ini peserta didik akan merasa tersugesti untuk melakukan perintah-perintah guru dalam pembelajaran dengan sukarela dan senang hati. Dengan demikian hasil yang dicapai dari proses pembelajaran lebih maksimal.

Seorang guru sangat berperan dalam membuat peserta didik merasakan rasa nyaman dan menyenangkan dalam pembelajaran. Berikut ini beberapa hal yang perlu dilakukan guru dalam melakukan *Informal hypnosis* atau *indirect hypnosis* sebelum melakukan pembelajaran: (1) mendapatkan perhatian; (2) membangun tema; (3) menampilkan Struktur dan Peraturan; (4) Membangun Hubungan (*building rapport*).

Apabila peserta didik sudah terlihat nyaman dan tertarik dengan guru, langkah selanjutnya adalah melakukan *formal hypnosis* sebelum pembelajaran dimulai. Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan dalam metode *hypnoteaching* yaitu tahapan: (1) *Induksi*; (2) *Deepening*; (3) *Deep level test*; (4) *Suggestion*, dan; (5) *Termination*.

Inti dari *hypnoteaching* adalah seni mempengaruhi peserta didik agar terhipnosis dengan apa yang diperintahkan oleh guru, sehingga mereka mau dan mampu menerima pesan guru dengan senang hati, serta menimbulkan keinginan untuk melakukannya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Manajemen Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Carr, E.H. 2014. *Apa Itu Sejarah*. Jakarta: Komunitas Bambu.
- Gottschalk, Louis. 2015. *Mengerti Sejarah*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Gunawan, Adi W. 2012. *Hypnosis (The Art of Subconscious Communication)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hajar, Ibnu. 2011. *Hypnoteaching Memaksimalkan Hasil Proses Belajar-mengajar dengan Hypnoterapy*. Yogyakarta: Diva Press
- Hakim, Andri. 2011. *Hypnosis in Teaching (Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar)*. Jakarta: Visi Media
- Ibnu Hajar, *Hypnoteaching Memaksimalkan Hasil Proses Belajar-mengajar dengan Hypnoterapi*, 2011, (Jojakarta: Diva Press)
- Kuntowijoyo. 2013. *Pengantar Ilmu Sejarah*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Kuntowijoyo. 2013. *Pengantar Ilmu Sejarah*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Muhammad Noer, *Hypnoteaching for Succes Learning*, 2010 (Yogyakarta: Pedagogia.)
- Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*, 2010, (Bekasi: D-Brain)
- Novian Triwidia Jaya. 2010. *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*. Bekasi: D-Brain
- Nurindra, Yan. 2015. *Basic Hypnotherapy*. Jakarta: Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)
- Sanjaya, W.2013. *Perencanaan&Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Undang-undang RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2012. Yogyakarta: Laksana