

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM MADRASAH BINAAN

PENGUATAN KAPABELITAS METODE MENGAJAR GURU MELALUI PELATIHAN METODE HYPNOTEACHING BAGI GURU-GURU MADRASAH ALIYAH AT-TAHDZIB KEKAIT LOMBOK BARAT



TIM PEMBINA

**Lalu Agus Satriawan, M.Ag. (Ketua)
NIP. 19680814 200312 1 001**

**Rika Kurniawaty, S.Pd.I., M.Hum. (Anggota)
19780828 200604 2 001**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MATARAM
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PUSAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
MATARAM
2015**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Penguatan Kapabelitas Metode Mengajar Guru Melalui Pelatihan Metode Hypnoteaching bagi Guru-Guru Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait Lombok Barat.
2. Bidang Pengabdian : Madrasah Binaan
3. Pelaksana :
- a. Nama Lengkap : H. Lalu Agus Satriawan, Lc., M.Ag.
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
- c. NIP : 19680814 200312 1 001
- d. Pangkat/Golongan : Penata Tk. I/III d
- e. Jabatan : Lektor
- f. Fakultas/Jurusan : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan IPS Ekonomi
- g. Alamat/Tlp./HP. : Rt. 02/01 Kebon Orong, Desa Dasan Baru, Kec. Kediri, Kab. Lombok Barat/ 087865350696.
- h. e-mail : mamiqfatih@gmail.com
4. Jumlah Tim : 2 orang
5. Jumlah Mahasiswa yang Terlibat : 16 orang
6. Lokasi Kegiatan : Madrasah Aliyah At-Tahzib
- a. Desa : Kekait
- b. Kecamatan : Gunungsari
- c. Kabupaten/Kota : Lombok Barat
7. Waktu program : 6 bulan
8. Anggaran : Rp. 10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah)

Mengetahui,
Kepala P2M IAIN Mataram,

Mataram, 30 Oktober 2015
Pelaksana,

Drs. H. Idris, M.PdI
NIP. 195212311978031014

H. Lalu Agus Satriawan, Lc., M.Ag.
NIP. 196808142003121001

Menyetujui,
Ketua LP2M IAIN Mataram,

Dr. H. Masnun, M.Ag
NIP. 197508272003121002

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan	8
2. Manfaat	8
BAB II KAJIAN TEORITIS <i>HYPNOTEACHING</i>	10
A. <i>Hypnosis</i>	10
1. Pengertian <i>Hypnosis</i>	10
2. Tahapan <i>Hypnosis</i>	13
3. Prinsip Kerja <i>Hypnosis</i>	19
4. Kondisi dalam <i>Hypnosis</i>	20
5. Jenis-Jenis <i>Hypnosis</i>	27
B. <i>Hypnoteaching</i>	30
1. Pengertian <i>Hypnoteaching</i>	30
2. Teknik-Teknik <i>Hypnoteaching</i>	36
3. Langkah-Langkah <i>Hypnoteaching</i>	39
4. Kelebihan dan Kekurangan <i>Hypnoteaching</i>	43
BAB III PELAKSANAAN PROGRAM	46
A. Gambaran Umum Lokasi Pelaksanaan Program	46
B. Pelaksanaan Kegiatan	53
1. Bentuk Kegiatan	53
2. Sasaran	53
3. Pelaksanaan Kegiatan	54
a. Workshop <i>Hypnoteaching</i>	54
b. Implementasi Metode <i>Hypnoteaching</i> dalam Pembelajaran	55

BAB IV PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran-Saran	58
Daftar Pustaka	60
Lampiran-lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Banyak kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia, pada hakekatnya adalah gejala belajar. Contohnya, cara menggunakan pakaian, cara berkomunikasi antara sesama, cara menggunakan sendok dan garpu dalam makan, cara bertingkah laku, cara mengendarai motor atau mobil, dan seterusnya. Artinya bahwa semua hal tersebut mustahil dilakukan jika tidak dipelajari terlebih dahulu. Hal itu dinyatakan sebagai gejala belajar, mengingat kemampuan untuk melakukannya belum diperoleh sebelumnya. Terjadinya proses perubahan dari belum menjadi ada, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu, selama jangka waktu tertentu, itulah yang menandakan adanya proses belajar.¹

Ada dua pandangan terkait belajar, *pertama*, bahwa belajar adalah menghafal. Belajar dalam pandangan ini adalah mengingat sejumlah fakta dan konsep. Sebagai contoh adalah ketika seseorang menyuruh orang lain untuk belajar, maka yang dimaksud adalah mengingat dan menghafal materi pelajaran. Ada beberapa karakteristik yang melekat pada belajar menurut pandangan ini, yakni: a) bahwa belajar adalah mengembangkan kemampuan intelektual; b) belajar adalah menambah sejumlah pengetahuan; dan c) belajar

¹ W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran* (Yogyakarta: Media Abadi, 2005), h. 56.

adalah hasil bukan proses. Sementara pandangan *kedua* menganggap belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman dan latihan. Belajar dalam pandangan ini tidak sekedar mengumpulkan pengetahuan, akan tetapi ia adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang yang menimbulkan munculnya perubahan tingkah laku. Aktivitas mental ini terjadi karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya yang disadari.²

Belajar sejatinya adalah proses interaksi terhadap semua situasi di sekitar manusia. Belajar juga dapat dikatakan sebagai sebuah aktivitas yang tidak hanya melibatkan aspek psikologis, namun juga aspek fisiologis. Kegiatan yang berkaitan dengan psikologis adalah sebuah aktivitas yang merupakan proses mental, seperti, berpikir, memahami, menyimak, menelaah dan menganalisa, membandingkan, membedakan, dan sebagainya. Adapun aktivitas yang bersifat fisiologis adalah proses penerapan atau praktik, seperti, melakukan percobaan, memproduksi, apresiasi, dan sebagainya.³

Belajar dalam pandangan Burton, sebagaimana yang dikutip oleh Rusman, adalah “perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya sehingga mereka dapat berinteraksi dengan lingkungan mereka.” Kata kunci dari definisi tersebut adalah “interaksi” yang bermakna proses. Sebuah kegiatan yang dilakukan secara sadar untuk tercapainya sebuah perubahan

² Wina Sanjaya, *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2008), h. 87-89

³ Rusman dkk., *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalitas Guru* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), h. 7.

tertentu adalah belajar yang pada intinya adalah sebuah proses.⁴ Dan hasil dari proses belajar diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan baru.

Kegiatan pengembangan diri suatu individu tak lepas dari peran pendidikan. Pengembangan yang dilakukan tidak terbelenggu pada ranah kognitif saja, namun juga pada ranah afektif dan psikomotorik. Dari situlah peran pendidikan menjadi tiang utama dalam mencerdaskan pribadi bangsa. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan adalah 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.⁵

Dalam proses belajar, belajar dapat dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal meliputi sumber daya (memori, pengetahuan, atau ketrampilan) yang telah dimiliki oleh siswa sebagai hasil dari proses belajar terdahulu. Kemudian secara sengaja dan aktif membangun pengetahuannya dengan cara mengolah informasi yang baru diperolehnya dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang sudah dimilikinya. Sedangkan kondisi eksternal dalam proses belajar mencakup aspek-aspek di luar diri siswa, seperti bahan-bahan pembelajaran yang tersedia dan metode yang dirancang atau dipersiapkan dengan tepat untuk suatu pembelajaran. Termasuk

⁴ *Ibid.*, h. 8.

⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang SISDIKNAS* (Jakarta: Sinar Grafika, 2011), h. 3

dalam aspek ini adalah perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dan cara-cara penggunaan sumber daya sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran.

Sedangkan Slameto mengidentifikasi faktor internal menjadi tiga faktor fisiologis, psikologis, dan faktor kelelahan. Termasuk dalam faktor fisiologis adalah kesehatan dan cacat tubuh. Sedangkan faktor psikologis adalah intelegensi, perhatian, minat, motivasi, bakat, kematangan, dan kesiapan. Adapun faktor eksternal diidentifikasi menjadi tiga faktor utama; faktor keluarga; faktor sekolah; dan faktor masyarakat. Cara orang tua mendidik, relasi antaranggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, dan pengertian orang tua, serta latar belakang kebudayaan merupakan faktor-faktor yang termasuk dalam faktor keluarga yang mempengaruhi belajar anak. Sedangkan faktor masyarakat yang dimaksud adalah kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat. Sementara yang termasuk ke dalam faktor sekolah adalah metode mengajar guru, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar siswa, dan tugas rumah.⁶

Terkait persoalan tersebut, maka dalam hal ini gurulah yang menjadi aktor utama rancang-bangun mutu sebuah pembelajaran yang berkualitas, di samping beberapa faktor lainnya. Tanpa keterlibatan aktif guru, pendidikan kosong dari materi, esensi, dan substansi. Secanggih apapun sebuah

⁶ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Bandung: Rineka Cipta, 2013), h. 54-77.

kurikulum, visi misi, dan kekuatan finansial, sepanjang gurunya pasif dan stagnan, maka kualitas pembelajaran akan merosot tajam, demikian pula sebaliknya. Dengan demikian, maka guru sebagai aktor yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran sejatinya mampu menciptakan produk-produk inovatif yang muncul dari kreativitas dan daya nalar yang tinggi. Kreativitas menurut Balnadi Sutadipura sebagaimana yang dikemukakan Jamal Ma'mur Asmani menjadi unsur penting bagi seorang guru. Kreativitas adalah kesanggupan untuk menemukan sesuatu yang baru dengan jalan mempergunakan daya khayal, fantasi, atau imajinasi.

Dalam proses pembelajaran, kegagalan sebuah metode adalah ketika metode tersebut menjadi tempat bersandar terlalu lama, sehingga menyebabkan seseorang tidak bisa mandiri dan tergantung pada metode tersebut. Pesatnya perkembangan macam-macam metode dalam pembelajaran dewasa ini, dapat digunakan sebagai faktor pemicu untuk menyusun suatu cara baru dalam mendidik. Pendidik mempunyai tugas yaitu mengisi memori otak peserta didik dengan suatu informasi. Karena itu diperlukan metode pembelajaran yang mampu menarik perhatian peserta didik sehingga mereka mampu menyerap suatu informasi dengan baik dan benar.

Namun, saat ini masih terdapat peserta didik yang lebih sering diajarkan dengan metode ceramah dan mencatat. Sehingga saat proses pembelajaran berlangsung peserta didik akan merasa jenuh. Hal inilah yang menyebabkan peserta didik tidak memperhatikan ketika guru mengajar. Mereka lebih sering mengobrol dengan temannya daripada memperhatikan penjelasan gurunya.

Keinginan untuk belajarpun menjadi tidak ada karena metode yang digunakan guru membuat peserta didik bosan, sekalipun peserta didik mempunyai motivasi untuk belajar juga akan bosan dan kurang bersemangat mengikuti pelajaran. Metode yang selalu sama atau sering digunakan tanpa ada kreatifitas dari guru tidak akan bisa menumbuhkan motivasi dalam diri peserta didik. Padahal apabila pengajar dan para guru memahami cara berkomunikasi dengan bawah sadar siswa, tentu akan membantu dalam proses belajar mengajar. Salah satu metode komunikasi yang digunakan dan cukup populer saat ini adalah teknik hipnosis. Hipnosis merupakan seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang dengan mengubah tingkat kesadarannya. Hipnosis tidak hanya berguna untuk mengatasi permasalahan yang menyangkut kondisi fisik maupun psikis, melainkan juga dapat digunakan dalam upaya mengoptimalkan proses pembelajaran.

Kondisi seperti ini sering terlihat dalam proses belajar mengajar di Madrasah Aliyah At-Tahzib, diman guru masih bersifat dominan terhadap peserta didik mereka, kurang kreatifitas dalam meningkatkan kualitas pembelajaran mereka, cenderung monoton dalam penyampaian materi pelajaran. Sehingga untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya metode pembelajaran yang dapat mengatur kepada tercapainya tujuan pembelajaran dalam sebuah proses kegiatan belajar mengajar, yang salah satunya adalah metode *hypnoteaching*. *Hypnoteaching* adalah perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Menurut Ibnu Hajar dalam

Enriko,⁷ *Hypnoteaching* merupakan gabungan dari lima metode belajar-mengajar, yaitu *quantum learning*, *accelerate learning*, *power teaching*,⁸ *Neuro Linguistic Programming (NLP)*,⁹ dan *hypnosis*. Jadi bisa dikatakan *hypnoteaching* merupakan metode yang menggunakan *hypnosis* dalam proses kegiatan belajar mengajar. *Hypnosis* dapat dijadikan alternatif pemecahan masalah yang tepat, karena dalam keadaan *hypnosis* seseorang berada pada kondisi relaks, fokus, atau konsentrasi, yang menjadi ciri khas dari kondisi tersebut adalah sensor-sensor panca indra manusia menjadi jauh lebih aktif. Prinsip inilah yang selanjutnya dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar sehingga pencapaian hasil belajar bisa optimal. Dalam proses pembelajaran yang menggunakan metode *hypnoteaching* seorang pendidik menggunakan kata-kata sederhana yang mudah dipahami peserta didik sehingga mampu menumbuhkan dan memberikan motivasi peserta didik, selain itu bisa menimbulkan ketertarikan pada peserta didik itu sendiri.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, kegiatan workshop ini ditekankan pada bagaimanakah penguatan kapabilitas metode mengajar guru

⁷ Yogi, "Peningkatan Motivasi Belajar Fisika Dengan Metode *Hypnoteaching* Pada Siswa SMA Negeri 1 Bojong Tahun Pelajaran 2012/2013," dalam <http://ejournal.umpr.ac.id/index.php/radiasi/article/download/357/378>, diakses tanggal 2 Mei 2015, pukul 03.15 WITA. h. 11.

⁸ Istilah *Power Teaching* merujuk pada metode pembelajaran yang dapat meningkatkan atensi dan konsentrasi siswa. Lihat di http://rofigsmart.guru-indonesia.net/artikel_detail-21215.html. Diakses tanggal 10 Mei 2015, pukul 13.21 WITA.

⁹ Istilah *Neuro Linguistic Programming* merujuk kepada pembelajaran yang menggunakan sebuah pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi. Lihat di http://id.wikipedia.org/wiki/Pemrograman_neurolinguistik. Diakses tanggal 10 April 2015, pukul 13.21 WITA.

melalui pelatihan metode *hypnoteaching* bagi guru-guru Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait Gunungsari Lombok Barat? dan bagaimanakah implementasi metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran mata pelajaran IPS Ekonomi pada kelas XI Putri Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait Gunungsari Lombok Barat?

C. TUJUAN DAN MANFAAT

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk workshop/pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penguatan kapabilitas metode mengajar guru melalui pelatihan metode *hypnoteaching* bagi guru-guru Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait Gunungsari Lombok Barat, dan bagaimana implementasi metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran mata pelajaran IPS Ekonomi pada kelas XI Putri Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait Gunungsari Lombok Barat.

2. Manfaat

Ada beberapa manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, melalui kegiatan ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan khususnya dalam bidang pendidikan terkait metode mengajar guru.

Sedangkan secara praktis, manfaat yang diharapkan adalah :

- a. Melalui penelitian ini guru dapat menambah wawasan dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

- b. Sebagai bahan masukan bagi para guru agar menggunakan metode pembelajaran yang baik dan tepat dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.
- c. Dapat meningkatkan perhatian, keaktifan, dan hasil belajar siswa.
- d. Guru dapat mengetahui manfaat metode *hypnoteaching* terhadap motivasi belajar siswa.

BAB II

KAJIAN TEORITIS *HYPNOTEACHING*

A. *Hypnosis*

1. Pengertian *Hypnosis*

Hypnosis, selanjutnya akan ditulis hipnosis, bagi sebagian orang awam akan menganggap hipnosis sebagai sebuah ilmu hitam, gendam, atau ilmu gaib. Akan tetapi saat ini banyak pertunjukan yang bisa disaksikan yang memberikan gambaran apa sebenarnya hipnosis itu. Hipnosis, secara umum, dapat dikatakan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi (mengalami pengurangan) sehingga memungkinkan seorang individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar. Sementara alam bawah sadar tempat menyimpan beragam potensi internal yang bisa dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas seseorang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa seorang yang berada pada kondisi “*hypnotic trance*” akan menjadi lebih terbuka terhadap sugesti.¹⁰ Namun secara istilah, *hypnosis* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *hypnos* yang berarti dewa tidur orang Yunani.¹¹ Menurut sejarah penggunaan *hypnosis* sebenarnya sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu. *Hypnosis* pada masa dulu dipraktikkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang *hypnosis* yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktik pengobatan bangsa Mesir kuno

¹⁰ N. Yustisia, *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 65.

¹¹ Derry Arter, *Hypnotic Power Rahasia Membaca Dan Mempengaruhi Isi Hati Dan Pikiran Orang Lain Dengan Hipnotis*, (Yogyakarta: Mantra Books, 2014)h. 11.

pada tahun 1552 SM. Dalam Ebers Papyrus diceritakan, disebuah kuil yang dinamakan “kuil tidur” para pendeta mengobati pasiennya dengan cara menempelkan tangannya dikepala pasien sambil mengucapkan sugesti untuk penyembuhan. Para pendeta penyembuh tersebut dipercaya memiliki kekuatan magis oleh masyarakat.¹² Artinya ilmu *hypnosis* sudah ada sejak dulu bahkan sejak zaman Yunani kuno sebelum masehi, karena hal ini juga *hypnosis* sulit diterima oleh agama atau masyarakat karena dianggap sihir atau ilmu hitam. Namun dengan perkembangan zaman saat ini ilmu *hypnosis* mulai dikenal oleh masyarakat dan ilmu *hypnosis* juga sudah mulai berkembang sesuai perkembangan zaman saat ini sehingga *hypnosis* itu lebih mudah dipahami oleh semua orang.

Adapun menurut U.S. *Departemen of Education, Human Services Division, Hypnosis is the by-pass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment of acceptable selective thinking*, artinya *hypnosis* adalah penembusan filter mental pikiran sadar diikuti dengan tertanamnya suatu pemikiran atau sugesti yang dapat diterima.¹³ Filter mental merupakan penjaga alam bawah sadar atau disebut saringan alam bawah sadar di mana biasanya filter mental hanya terbuka dalam 3-4 detik saja. Sedangkan *trance* merupakan suatu keadaan di mana filter mental tidak aktif artinya dalam kondisi *hypnosis* filter mental tidak aktif atau seseorang yang di *hypnosis* dalam keadaan *trance* dan siap menerima sugesti yang diberikan oleh penghipnotis.

¹² Derry Arter, *Step By Step Belajar Kekuatan Hypnosis, Aplikasi Di Balik Kekuatan Sugesti Alam Bawah Sadar*. (Yogyakarta: Araska, 2014), h. 13.

¹³ Afifi Akra, *Instant Hypnosis*. Indonesian Hypnosis Center.(Modul, 2014), h. 8.

Andry Hakim mengatakan seseorang dalam keadaan *hypnosis* akan menampilkan beberapa karakteristik dan kecenderungan yang berbeda dibandingkan dengan seseorang yang tidak dalam kondisi *hypnosis*. Dalam kondisi *hypnosis*, seseorang cenderung lebih mudah menerima saran atau sugesti (*hyper sugestion*).¹⁴ Sedangkan Menurut C. Roy Hunter, *hypnosis* mengungkapkan beberapa karakteristik pengenalan, meliputi kualitas relaksasi mental, fisik, dan emosional yang luar biasa, ketiadaan sebagian proses yang menghambat, atau seperti pengalihan kecakapan akal yang sangat penting.¹⁵ Selain itu menurut Freddy Faldi Syukur, ada beberapa pendapat tentang *hypnosis*, diantaranya yaitu:¹⁶

- a. Suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga sugestibilitas meningkat sangat tinggi.
- b. Suatu kondisi relaks, fokus, atau konsentrasi.
- c. Seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak.
- d. Suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti.
- e. Suatu kondisi yang menyerupai tidur, yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, di mana mereka akan memberikan respon pada

¹⁴ Andry Hakim, *Hipnoterapi, cara tepat dan cepat mengatasi stress, fobia, trauma, dan gangguan mental lainnya*, (Jakarta selatan: Transmedia Pustaka, 2010), h. 32.

¹⁵ C. Roy Hunter, *Seni Hipnosis, Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), h. 18.

¹⁶ Freddy Fadli Syukur, *Menjadi Guru Dahsyat Guru Yang Memikat, Melalui Pendekatan Teknologi Pikiran Bawah Sadar Hypnoteaching dan NLP*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2011), h. 80-81.

pertanyaan yang disajikan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis.

Adapun yang mengartikan *hypnosis* sebagai suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada seseorang, di mana seseorang yang terhipnotis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, serta menerima sugesti dengan tanpa perlawanan. Masih banyak definisi tentang *hypnosis* itu sendiri namun, dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *hypnosis* merupakan suatu ilmu yang digunakan untuk menembus filter mental sehingga seseorang yang di*hypnosis* berada dalam keadaan *trance* (memasuki pikiran bawah sadar) serta berada dalam alam bawah sadarnya sehingga tingkat sugestifitas serta kepekaan indra dalam manusia meningkat, sehingga dalam kondisi *hypnosis* seseorang dapat menerima sugesti atau pemikiran yang diberikan oleh hipnotis (Orang yang melakukan *hypnosis*).

2. Tahapan *Hypnosis*

Adapun menurut Derry Arter, tahapan-tahapan dalam *hypnosis* anatara lain sebagai berikut:¹⁷

a) Tahapan *Pre-talk/Pre-induction*

Dalam hipnoterapi dikenal istilah *Pre-talk* atau *Pre-induction* merupakan suatu tahapan saat hipnoterapis pertama kali bertemu dengan klien. Hal pertama kali yang dilakukan pada saat bertemu dengan klien dan sebelum proses terapi dimulai. Adapun tujuan *pretalk* atau *pre-*

¹⁷ Derry Arter, *Step By Step ...*, h. 70-91

induction menurut C. Roy Hunter, yaitu “membangun dan menjaga hubungan dan kesesuaian, menenangkan rasa takut, membangun ekpetasi mental, dan mengumpulkan informasi.¹⁸ Jadi dapat diketahui tujuan *pre-talk* atau *pre-induction* untuk membangun hubungan atau kedekatan dengan subyek atau klien untuk menenangkan rasa takut atau khawatir dengan proses *hypnosis* yang akan dilakukan. Proses ini bisa dilakukan dengan berbicara dengan menatap mata klien, memperhatikan pembicaraan subyek ataupun bisa menggunakan trik sulap yang bisa membuat suasana menjadi tidak tegang sekaligus menjadi proses tes sugestifitas.

b) Tahapan induksi

Sebelum tahapan induksi dimulai biasanya dilakukan uji sugestifitas terlebih dahulu. Derry Arter mengatakan, sugesti berasal dari bahasa inggris yaitu *suggestion* yang artinya saran. Jadi sugesti adalah saran yang disampaikan oleh figur yang memiliki dominasi lebih tinggi sehingga mampu memasuki alam bawah sadar.¹⁹ Tes sugestifitas di maksud untuk mengetahui tingkat dan jenis sugestifitas alamiah dari subyek. Jadi dapatdiketahui bahwa uji segestifitas sebenarnya untuk mengetahui seseorang yang mudah memasuki alam bawah sadar atau mudah untuk dihipnosis, uji ini juga dilakukan untuk mengetahui tingkat sugestifitas seseorang. Uji sugestifitas ini biasanya dilakukan dalam

¹⁸ C. Roy Hunter, *Seni Hipnoterapi ...*, h. 24-32

¹⁹ Derry Arter, *Hypnotic Power ...*, h.136.

panggung *hypnosis* untuk hiburan (*Stage Hypnosis* dan *Street Hypnosis*).

Adapun cara melakukan uji sugestifitas, antara lain yakni:

1. Jari magnetis

Jari magnetis merupakan uji sugestifitas di mana dalam uji ini jari subyek akan terasa seperti dua magnet yang saling tarik menarik sesuai arahan peng-hipnotis.

2. Tangan menempel di wajah

Dalam uji ini biasanya subyek akan disuruh menempatkan tangan di depan wajah setelah itu peng-hipnotis akan menyuruh subyek untuk membayangkan tangannya adalah besi ringan dan wajahnya adalah magnet yang sangat kuat. Sehingga tangan subyek akan terasa tertarik ke wajahnya sesuai dengan arahan penghipnotis.

3. Dan lain sebagainya.

Setelah uji sugestifitas dilakukan langkah selanjutnya adalah induksi. Induksi adalah sarana atau cara yang digunakan untuk membimbing seorang (subyek) untuk berpindah menuju kondisi *hypnosis*. Induksi merupakan cara menghipnotis subyek. Jadi dapat diketahui induksi suatu tahapan untuk membuat subyek memasuki alam bawah sadarnya, induksi bisa dilakukan dengan komunikasi verbal yang membuat bingung subyek atau dengan mengagetkan subyek.

c) Tahapan *deepening*

Setelah melakukan induksi, yang harus dilakukan oleh terapis atau seorang hipnotis adalah melakukan *deepening*. *Deepening* adalah

cara yang digunakan untuk memperdalam keadaan kondisi *hypnosis*. *Deepening* biasanya dilakukan ketika subyek terinduksi dan memasuki kondisi *hypnosis*. *Deepening* sebenarnya dilakukan untuk membawa subyek atau klien kedalam kondisi *hypnosis* yang lebih dalam lagi. *Deepening* bisa dilakukan dengan beberapa metode, salah satunya dapat dilakukan dengan menghitung angka, baik menghitung mundur ataupun maju misalnya menghitung dari 10-1, menuruni tangga, menuruni lift, membawa ketempat yang damai atau menyenangkan dan sebagainya. Jadi dapat dikatakan *deepening* merupakan kunci untuk memperdalam *trance* (keadaan *hypnosis*).

Setelah dilakukan *deepening* langkah selanjutnya yang dilakukan adalah *Trance level test*. *Trance level test* merupakan tes untuk mengetahui seberapa dalam kondisi *hypnosis* yang dialami oleh subyek. Biasanya tes ini dilakukan dengan mensugesti subyek untuk menjatuhkan tangannya pada hitungan kelima, menyuruh menggerakkan jari telunjuk dan lain sebagainya.

Adapun macam-macam kondisi *Trance level test* menurut Afifi Akra terdiri dari sebagai berikut, yakni:²⁰

1. *Light Trance/ Trance Ringan*

Dalam kondisi ringan menunjukkan relaksasi fisik yang besar, dan bernafas lebih pelan. Dalam kondisi ini juga seorang yang di *hypnosis*

²⁰ Afifi Akra, *Instant Hypnosis ...*, h. 11.

biasanya merasakan tubuhnya berat ataupun ringan, serta semakin enggan berbicara, bergerak, atau berfikir.

2. *Medium Trance*/Menengah

Kondisi ini juga disebut keadaan katalepsi, di mana seseorang dalam kondisi ini bisa merespon sugesti. Kondisi ini biasanya ditandai kelupaan sebagian, mati rasa sebagian dan sugesti paska *hypnosis* sederhana.

3. *Deep Trance*/Dalam (*somnambulism*)

Dalam hal ini seseorang memasuki kondisi *hypnosis* yang dalam yang dikatakan *somnambulism*, biasanya dalam kondisi ini ditandai dengan mati rasa sempurna, kelupaan sempurna, efek mati rasa setelah *hypnosis*, tetap *trance* meskipun mata terbuka dan lain sebagainya.

Ketiga kondisi ini bisa terjadi dalam *hypnosis* bahkan ada beberapa pendapat yang mengatakan ada kondisi yang lebih dalam dari *somnambulism*, namun pada hakikatnya orang yang dalam kondisi *hypnosis*, semakin dalam seseorang masuk dalam kondisi *hypnosis*, dia akan menjadi semakin penurut terhadap sugesti yang diberikan dan semakin dalam seseorang memasuki kondisi *hypnosis* semakin banyak fenomena aneh yang bisa diperintahkan kepada orang tersebut.

d) Tahapan terminasi

Tahapan terminasi adalah suatu tahapan untuk mengakhiri proses *hypnosis*. Konsep dasar termination adalah memberikan sugesti.

Seperti yang sudah dijelaskan sugesti adalah saran. Saran diberikan ke subyek untuk memberikan motivasi atau menanamkan sesuatu perintah dalam pikiran bawah sadar subyek. Biasanya dalam *street* atau *stage hypnosis* dilakukan dengan menanamkan sugesti lupa nama sendiri, sepatu jadi *handphone*, lupa angka dan lain sebagainya. Setelah sugesti diberikan yang selanjutnya dilakukan adalah pemberian *anchor*. *Anchor* artinya jangkar. Dalam ilmu *hypnosis*, yang dimaksud *anchoring* adalah cara menanamkan sugesti yang berupa program “*stimulus-respon*”. Maksudnya jika stimulus tertentu dipicu, maka subyek akan meresponnya dengan cara tertentu pula. Setelah *anchor* diberikan maka selanjutnya sugesti dan *anchor* yang telah diberikan harus dikonfirmasi karena dalam *hypnosis* setiap sugesti dan *anchor* harus dikonfirmasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah sugesti atau *anchor* yang diberikan sudah dipahami oleh subyek. Cara konfirmasi biasanya dilakukan dengan meminta subyek menganggukkan kepala jika sudah mengerti sugesti yang diberikan. Dalam *stage hypnosis* setelah sugesti serta *anchor* dikonfirmasi dan permainan telah dilakukan maka selanjutnya yang dilakukan yaitu normalkan. Hal ini dilakukan dengan mensugesti subyek, semua kembali seperti semula atau kembali normal lagi.

e) Tahapan *post-hypnosis*

Post-hypnosis merupakan bentuk sugesti yang dijalankan klien pada keadaan khusus setelah lepas dari kondisi *hypnosis*. Sugesti *post-*

hypnosis biasanya disiapkan untuk menciptakan respon pada keadaan tertentu dengan sebuah syarat untuk membuatnya bereaksi dengan maksimal. Misalnya jika ada seorang klien yang sudah ditanamkan sugesti untuk tenang saat berbicara di depan banyak orang tentu seorang yang sudah disugesti bisa menjalankan isi sugestinya saat mengalami keadaan yang mengharuskannya berbicara di hadapan banyak orang.

3. Prinsip Kerja *Hypnosis*

Manusia memiliki satu pikiran atau kesadaran yang terdiri dari dua bagian, yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Bahkan menurut Yustisia, pengaruh pikiran sadar terhadap hidup manusia sebesar 12%, sedangkan pengaruh pikiran bawah sadar adalah 88%. Hal ini berarti bahwa pengaruh kekuatan sadar dan bawah sadar perbandingannya 1:9 dalam mempengaruhi perilaku, pola pikir, sikap, dan kebiasaan setiap individu. Secara lebih rinci, pikiran sadar mempunyai lima fungsi, yaitu analitikal, rasional, memori jangka pendek, kekuatan kehendak (*will power*), dan faktor kritis (*critical factor*).²¹ Dari penjelasan di atas dapat diketahui pikiran bawah sadar sembilan kali lipat lebih kuat serta pengaruhnya lebih besar yaitu 88% dibandingkan dengan pikiran sadar karena itu, apabila terjadi pertentangan antara pikiran sadar dan bawah sadar maka pikiran bawah sadar selalu menjadi pemenangnya.

Menurut Derry Arter, dalam melakukan *hypnosis*, yang terjadi adalah seseorang mem-*bypass critical factor* atau juga bias disebut dengan

²¹ N. Yustisia, *Hypnoteaching ...*, h. 71.

filter mental seorang subyek dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subyek. Hasilnya penghipnotis bias memprogram pikiran bawah sadar subyek seperti berbicara pada anak usia 0-3 tahun. Bahkan, tidak ada perlawanan dari subyek selama sugesti yang diberikan tidak merugikan subyek. Untuk menembus filter mental ini dilakukan dengan suatu teknik induksi.²² Induksi bisa dilakukan dengan cara membuat pikiran subjek sibuk, lengah, bosan, bingung atau lelah dan mengejutkan. Induksi disini bertujuan untuk menembus filter mental sehingga filter mental menjadi non-aktif. Jadi prinsip kerja *hypnosis* yaitu untuk menembus filter mental dengan cara meng-induksi subyek.

4. Kondisi dalam *Hypnosis*

Sebenarnya manusia sering berfikir dengan alam bawah sadar mereka contohnya ketika sedang lari atau *jogging* biasanya seseorang yang sedang *jogging* akan merasa lelah ketika sudah berlari 1-2 kilo, namun ketika dikejar anjing seseorang bisa berlari lebih dari 2 kilo bahkan lebih, contoh lainnya ketika sedang menonton film ketika adegan sedih kita ikut merasakan sedih, adegan marah kita ikut kesal begitu pun selanjutnya. Manusia tidak sadar kalau yang berkerja mengartikan hal itu adalah alam bawah sadarnya.

Menurut Anna Wise, otak manusia menghasilkan kejutankejutan listrik sepanjang waktu. Arus listrik ini yang disebut gelombang otak, diukur dengan amplitudo (daya kejutan listrik yang diukur dalam

²² Derry Arter, *Step By Step ...*, h. 33.

microvolt), dan frekuensi²³ Gelombang otak manusia sangat berkaitan dengan kondisi *hypnosis*. Menurut Muhammad Noer, gelombang otak manusia bisa dilihat dan dikenali dengan menggunakan alat pengukur gelombang otak yang disebut EEG (*Electro Encephalo Graph*). Gelombang otak tersebut akan berganti-ganti seiring dengan pergantian gelombang otak yang anda gunakan. Dengan alat EEG, dapat ditemukan 4 jenis gelombang otak manusia, yaitu:²⁴

1) Gelombang Beta

Frekuensi gelombang beta berada pada kisaran 12-25 Hz. Seseorang berada pada kondisi saat sadar, melakukan aktivitas keseharian, melakukan pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi, melakukan debat, diskusi, berolah raga, atau melakukan pekerjaan yang rumit. Selain itu Poerwanto juga mengatakan, pada saat berbaring dalam keadaan masih terjaga, gelombang otak *beta* yang bercirikan frekuensi yang cepat yaitu lima belas hingga dua puluh putaran perdetik dan bertegangan rendah yaitu kurang dari lima puluh mikrovolt.²⁵

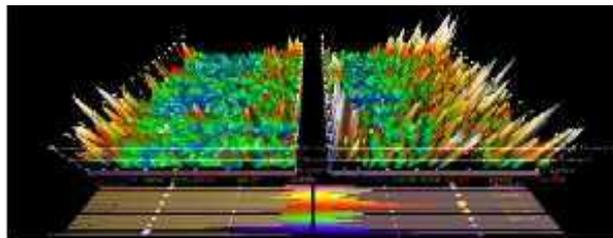
Gelombang ini didominasi oleh logika dan otak kiri. Gelombang tinggi di sini akan merangsang otak mengeluarkan hormon kortisol dan norepinephrin yang menyebabkan cemas, khawatir, marah, dan stres.

²³ Anna Wise. *The High-Performance Mind Menguasai Gelombang Otak Untuk Meningkatkan Kejernihan Pikiran, Kesembuhan Diri, & Kreativitas Berfikir*. (Jakarta: Gramedia, 2012), h. 3.

²⁴ Muhammad Noer, *Hypnoteaching For Success Learning*, (Yogyakarta: Pedagogia, 2010), h. 64-72.

²⁵ Setyo Poerwanto, "Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi". Dalam <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/1465/jurnal%20kes%20vo%201%20no%202%20g%20141-147.pdf?sequence=1>. Diakses tanggal 10 September 2015 Jam 13.43 WITA. h. 142.

Menurut C. Roy Hunter, seseorang berada dalam keadaan beta selama sebagian besar waktu terjaga. Keadaan ini termasuk baik, karena beta ini layaknya seseorang sedang berada dalam keadaan maksimum – waktu yang baik bagi pengambilan keputusan, pertimbangan, dan logika.²⁶ Selain itu L. Agus Satriawan menyatakan bahwa gelombang beta memang membantu seseorang dalam kehidupan sehari-hari, tetapi membatasi akses ke tingkat pikiran yang lebih dalam yang hanya dapat dicapai oleh gelombang alpha yang dicirikan dengan perasaan relaksasi yang subyektif dan waspada terkonsentrasi.²⁷ Artinya dalam keadaan beta seseorang masih sadar sepenuhnya atau berada pada alam sadar, alam sadar ini membatasi akses ketinggian yang lebih dalam lagi karena saat berada pada tingkatan yang lebih dalam gelombang otak beta berubah menjadi gelombang otak alpha. Adapun bentuk gelombang beta yang diukur dengan alat EEG, sebagai berikut:



Gambar 1. Bentuk Gelombang Otak Beta Dalam EEG²⁸

²⁶ C. Roy Hunter, *Seni Hypnosis ...*, h. 21.

²⁷ L. Agus Satriawan. *Mimpi Dalam Perspektif Agama Dan Psikologi*. (Surabaya: Alpha, 2008), h. 19.

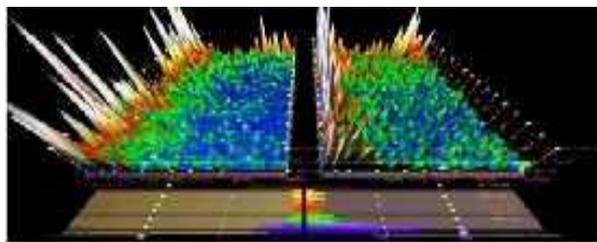
²⁸ Adi W. Gunawan, *The Miracle Of Mind Body Medicine, How to Use Your Mind For Better Health*. (Jakarta: Gramedia, 2012), h. 276.

2) Gelombang Alpha

Frekuensi gelombang alpha berada pada kisaran 8-12 Hz. L. Agus Satriawan mengatakan, gelombang otak alpha menandakan bahwa orang tersebut sedang berada pada *hypnogogic state* (fase tidur ringan), yang ditandai dengan perasaan tubuh yang sangat ringan, bayangan visual (kadang-kadang terdapat cahayacahaya atau warna-warna yang menyala), atau gerakan yang tersentak-sentak, dan perasaan yang berhubungan dengan tidur atau jatuh. Seperti yang sudah dijelaskan di atas gelombang alpha yang dicirikan dengan perasaan relaksasi yang subyektif, dan waspada terkonsentrasi. Di mana dalam kondisi ini kreativitas dan konsentrasi akan menguat sehingga keadaan “super memori” dapat terjadi. Selain itu beliau juga mengatakan bahwa untuk mendapatkan gelombang otak alpha tanpa tidur, seseorang dapat melakukan pernapasan dalam, relaksasi dan meditasi harian, seperti orang yang sedang melamun, membiarkan imajinasi mengembara. Inilah kondisi “waspada yang relaks” yang merangsang inspirasi, menyerap fakta dengan cepat, dan memperkuat memori.²⁹ Jadi dalam kondisi alpha, seseorang berada dalam keadaan rileks tetapi waspada, seperti sedang membaca, menulis, melihat, dan memikirkan jalan keluar atas sebuah permasalahan. Kondisi ini merupakan pintu masuk otak bawah sadar. Dan semua anak kecil masih aktif menggunakan gelombang alpha, sehingga mereka mudah menyerap informasi. Karena itu orang tua tidak

²⁹ L. Agus Satriawan *Mimpi dalam ...*, h. 19-20

boleh marah atau mengucapkan kata-kata negatif di depan anak-anak, karena mereka akan langsung menyerap kata-kata yang dilontarkan. Untuk itu orang dewasa ataupun orang tua harus berhati-hati dalam mengucapkan kata-kata di depan anak-anak. Gelombang otak ini, menurut Erbe, akan memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang, dan bahagia. Adapun bentuk gelombang alpha yang di ukur dengan alat EEG, sebagai berikut:



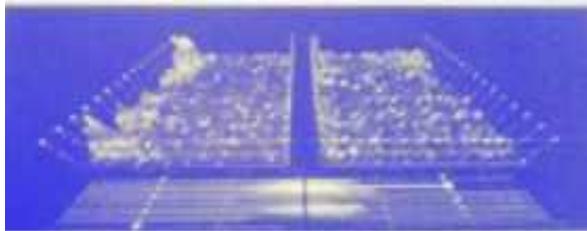
Gambar 2. Bentuk Gelombang Otak Alpha Dalam EEG³⁰

3) Gelombang Theta

Frekuensi gelombang theta berada pada kisaran 4- 8 Hz. Saat berada dalam kondisi theta, seseorang akan berada keadaaan yang sangat rileks, masuk ke dalam kondisi meditatif, dan ide-ide kreatif pun akan bermunculan. Dan bila tidak bisa mengendalikan diri akan memasuki gelombang delta, alias tidur. Gelombang ini akan mengakibatkan otak mengeluarkan hormon melatonin, *catecholamine*, dan *arginine-vasopressin* yang menyebabkan pikiran sangat hening dan khusyuk. Pada tingkatan orang tidur, tingkatan pertama gelombang otaknya berada pada theta. Pada tingkatan tidur ini, seseorang masih bisa bangun dengan mudah atau terbangun tiba-tiba. Menurut C. Roy Hunter, gelombang otak

³⁰ Adi W. Gunawan, *The Miracle ...*, h. 276.

theta adalah “keadaan mimpi.”³¹ Sedangkan dalam gelombang otak theta pada tingkatan tidur pertama, L. Agus Satriawan menyatakan, EEG merekam sebuah pola amplitudo kecil, sebuah aktivitas gelombang otak cepat yang sangat serupa dengan gelombang otak manusia ketika terjaga. Gelombang otak tersebut disebabkan aktivitas listrik ke otak yang semakin meningkat karena darah yang mengalir ke otak telah cukup banyak. Fenomena ini disertai oleh denyut jantung dan pernafasan yang semakin cepat dan tidak beraturan, serta alat reproduksi yang menunjukkan tanda-tanda aktif (berupa ereksi pada penis atau pengeluaran lendir pada vagina). Meskipun otak dan anggota menunjukkan tanda-tanda seperti saat seseorang terjaga, tetapi otot justru sangat relaks dan tidak responsif.³² Adapun bentuk gelombang theta yang diukur dengan alat EEG, sebagai berikut:



Gambar 3. Bentuk Gelombang Otak Theta Dalam EEG³³

4) Gelombang Delta

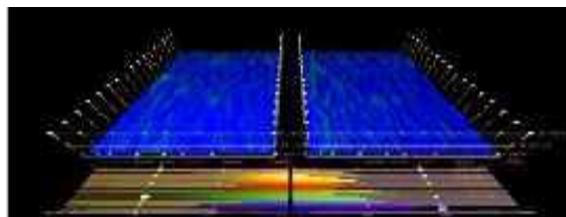
Frekuensi gelombang theta berada pada kisaran 0,5- 4 Hz. Memasuki kondisi delta berarti seseorang memasuki dunia tidur tanpa mimpi. Seseorang menjadi tidak sadar dengan lingkungannya. Sepanjang

³¹ C. Roy Hunter, *Seni Hypnosis ...*, h. 21.

³² L. Agus Satriawan. *Mimpi dalam ...*, h. 21-22

³³ Adi W. Gunawan, *The Miracle ...*, h. 277.

pembicaraan masih terkait dengan masalah gelombang otak dan hubungannya dengan hormon dalam tubuh manusia, penulis lebih memilih pendapat Erbe Sentanu. Menurut beliau, dalam gelombang delta, otak akan mengeluarkan HGH (*Human Growth Hormone* atau hormon pertumbuhan) yang bisa menyebabkan seseorang awet muda. Seseorang bisa tidur hanya beberapa menit dan terbangun dengan tubuh tetap merasa bugar bila menggunakan gelombang ini secara stabil. Dalam gelombang otak delta orang menjadi sulit dibangunkan, baik dengan cara diteriaki dan digoyangkan, karena dalam gelombang ini seseorang berada pada tingkatan tidur yang paling dalam. Adapun bentuk gelombang delta yang di ukur dengan alat EEG, sebagai berikut:



Gambar 4. Bentuk Gelombang Otak Delta Dalam EEG³⁴

Dalam keadaan *hypnosis* gelombang otak manusia berada di antara gelombang otak alpha yang berada pada frekuensi 8-12 Hz, di mana seperti yang sudah dijelaskan dalam gelombang ini tubuh dan pikiran akan merasa rileks dan tetap waspada dan gelombang otak theta yang berada pada frekuensi 4-8 Hz, gelombang ini yang biasanya disebut kondisi *hypnosis* dalam, meditasi dalam, hampir tertidur atau tidur yang disertai mimpi. Dalam kondisi gelombang ini seseorang akan merasa

³⁴ Adi W. Gunawan, *The Miracle ...*, h. 277.

sangat rileks dan panca indra menjadi lebih sensitif. Selain itu kondisi *hypnosis* dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan dalam seperti yang sudah dijelaskan di atas

5. Jenis-Jenis *Hypnosis*.

Adapun jenis-jenis *hypnosis* menurut Derry Arter, yakni:³⁵

a) Hipnoterapi

Hipnoterapi atau juga disebut *clinicalhypnosis* adalah aplikasi *hypnosis* dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Sedangkan menurut Andry Hakim, hipnoterapi juga merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi *hypnosis*. Dengan sugesti penyembuhan (*hypnotherapeutic*), hipnoterapi bisa memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, hingga berbagai macam kondisi termasuk kebiasaan buruk, kecemasan, stress yang berhubungan penyakit akut atau kronis, manajemen rasa sakit dan nyeri serta pengembangan pribadi manusia.³⁶ Jadi dapat disimpulkan hipnoterapi merupakan terapi yang bisa membantu manusia dalam mengatasi gangguan psikologi ataupun hal lainnya dengan menggunakan seni *hypnosis*.

b) *Medical and dental hypnosis*

Medical and dental hypnosis adalah penggunaan *hypnosis* untuk dunia medis, terutama oleh dokter ahli bedah dan dokter gigi

³⁵ Derry Arter, *Hypnotic Power ...*, h. 24-27.

³⁶ Andry Hakim, *Hipnoterapi ...*, h. 32.

dalam menggunakan atau menciptakan efek anesthesia tanpa menggunakan obat bius. Teknik *hypnosis* yang digunakan dalam medis ini digunakan untuk menciptakan mati rasa pada tubuh pasien sehingga dalam operasi ataupun pengobatan lainnya pasien tidak merasakan sakit. Teknik ini sudah digunakan oleh John Elliotson pada tahun 1791 sampai 1868, Elliotson sendiri merupakan dokter yang menggunakan *hypnosis* dalam melakukan pembedahan tanpa rasa sakit. *Medical* dan *dental hypnosis* merupakan penggunaan *hypnosis* dalam dunia medis bahkan saat ini bukan hanya digunakan oleh dokter bedah saja, dokter gigi pun sudah ada yang memakainya. *Medical dan dental hypnosis* ini bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit saat operasi, artinya bisa dijadikan pengganti bius.

c) *Comedy Hypnosis*

Comedy hypnosis atau *street hypnosis* adalah hipnotis yang digunakan untuk menghibur semata. Komedi *hypnosis* juga sering disebut sebagai *stage hypnosis*. Dinamakan *stage hypnosis* atau *hypnosis panggung* karena pada awalnya *hypnosis* untuk hiburan hanya diperankan di atas panggung.

Namun saat ini komedi *hypnosis* sekarang tidak hanya terbatas dalam panggung. Namun juga pada jalanan biasanya disebut dengan *hypnosis jalanan* yang dilakukan untuk menghibur pejalan kaki atau siapapun dan dilakukan di manapun. Komedi *hypnosis* tidak hanya dilakukan dalam panggung atau jalanan melainkan dimana saja

karena tujuan komedi *hypnosis* untuk menghibur orang. *Stage hypnosis* atau *hypnosis* panggung seperti yang dilakukan dengan oleh Romy Rafael, Dedy Corbuzer, serta para *magician* lainnya ataupun para ahli *hypnosis* lainnya.

d) *Forensic Hypnosis*

Forensic hypnosis biasanya dilakukan dalam proses penyelidikan yang dilakukan oleh pihak kepolisian untuk menggali informasi dari saksi. *Forensic hypnosis* bertujuan untuk membantu para polisi dalam menuntaskan masalah atau kasus yang ada.

e) *Metaphysical Hypnosis*

Merupakan jenis *hypnosis* yang berhubungan dengan hal-hal mistis seperti kesurupan dan lain sebagainya.

Namun, saat ini *hypnosis* mulai berkembang seiring dengan majunya zaman. Selain kelima jenis *hypnosis* yang sudah disebutkan di atas, ada juga jenis-jenis *hypnosis* yang lain sebagai berikut :

a) *Self – Hypnosis*

Self-Hypnosis adalah menghipnotis diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Teknik ini bersifat mandiri dan sangat bagus untuk meningkatkan sistem keyakinan diri (*self-belief*) seseorang.

b) *Hypnoteaching*

Merupakan metode pembelajaran yang menggunakan alam bawah sadar dalam proses pembelajaran.

B. *Hypnoteaching*

1. Pengertian *Hypnoteaching*

Saat ini, banyak metode pembelajaran yang telah dikembangkan untuk meningkatkan keefektifan proses pembelajaran serta membuat pembelajaran lebih menarik, tidak membosankan, dan hal-hal yang dapat mengganggu proses pembelajaran. *Hypnoteaching* merupakan metode pembelajaran yang sedang dikembangkan saat ini, *hypnoteaching* juga bisa dikatakan sebagai improvisasi dari sebuah metode pembelajaran. *Hypnoteaching* merupakan perpaduan dari dua kata, yaitu *hypnosis* dan *teaching*. *Hypnosis* berarti mensugesti dan *teaching* yang berarti mengajar. Jadi, dapat diartikan bahwa *hypnoteaching* adalah usaha untuk meng*hypnosis* atau mensugesti anak didik supaya menjadi lebih baik dan prestasinya meningkat.³⁷ Menurut Novian Triwijaya Jaya, *hypnoteaching* merupakan perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. *Hypnoteaching* ini merupakan metode pembelajaran yang kreatif, unik, sekaligus imajinatif. Beliau juga mengatakan pada intinya, *hypnoteaching* adalah mengaktifkan *inner motivation* dan mempersuasi siswa. Mempersuasi siswa untuk nyaman dan betah dalam belajar. Selanjutnya, dengan sugesti yang diberikan, mereka akan termotivasi untuk terus menikmati pelajaran dan mengkondisikan mereka supaya siap dan menjaga suasana hatinya.³⁸ Artinya *hypnoteaching* merupakan metode yang unik serta kreatif dalam meningkatkan semangat atau dorongan dalam

³⁷ N. Yustisia, *Hypnoteaching ...*, h. 75.

³⁸ Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*, (Bekasi: D. Brain, 2010), h. 4 dan 24.

proses pembelajaran siswa, di mana dalam *hypnoteaching* siswa diajak ke dalam alam bawah sadar, sehingga motivasi dan sugesti yang diberikan bisa mudah diterima, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.

Kemudian adapun menurut Muhammad Noer, dalam *hypnoteaching*, guru berperan sebagai hipnotis, sementara siswa selaku suyet atau orang yang dihipnosis. Guru selaku hipnotis (orang yang menghipnotis) tidak perlu menidurkan siswa dalam proses pembelajaran.³⁹ Artinya dalam proses *hypnoteaching* siswa tidak diinduksi atau membuat siswa ke dalam alam bawah sadar dengan teknik yang sering digunakan para peng-hipnotis, namun dalam *hypnoteaching* ini guru membawa siswa ke dalam alam bawah sadar dengan menggunakan kata atau komunikasi yang mudah dipahami. Sedangkan menurut Ali Akbar Navis, pendekatan *hypnoteaching* lebih mendekati kondisi *hypnosis* sederhana, dalam pembelajaran tidak diperlukan *hypnosis* dalam atau bahkan menidurkan siswa kecuali pada saat tertentu. Mata siswa masih tetap terjaga, tetapi siswa dibawa dalam kondisi *trance* (trans) ringan.⁴⁰ Dari sini, kemudian bisa diartikan bahwa *hypnoteaching* bisa dikatakan seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti agar para siswa menjadi lebih cerdas. Dengan sugesti yang diberikan, diharapkan mereka tersadar dan tercerahkan bahwa

³⁹ Muhammad Noer, *Hypnoteaching For Success Learning*, (Yogyakarta: Pedagogia, 2010) h. 21.

⁴⁰ Ali Akbar Navis, *Hypnoteaching, revolusi gaya mengajar untuk melejitkan prestasi siswa*, (Yogyakarta: Arruzz media, 2013) h. 130.

ada potensi luar biasa yang selama ini belum pernah mereka optimalkan dalam pembelajaran.

Adapun pendapat lain seperti menurut Ibnu Hajar dalam Enriko, *hypnoteaching* merupakan gabungan dari lima metode belajar mengajar, yaitu *quantum learning*, *accelerate learning*, *power teaching*, *Neuro Linguistic Programming* (NLP), dan *Hypnosis*.⁴¹ Dalam hal ini *hypnoteaching* menggunakan penggabungan lima metode pembelajaran yang meliputi akselerasi pembelajaran, kekuatan mengajar, menggunakan kata yang mudah dimengerti dan proses *hypnosis* itu sendiri. Dalam *hypnosis* dengan kondisi pikiran yang terpusat akan meningkatkan tingkat sugestibilitas karena itu dalam proses *hypnoteaching*, selama menjalankan pembelajaran, seorang guru diibaratkan sebagai magnet yang mampu menarik perhatian peserta didik dengan kekuatan kepercayaan, pengetahuan, dan keyakinan yang dimilikinya. Andry Hakim dalam Sriyanto mengatakan bahwa *hypnosis* merupakan kondisi ketika seseorang mudah menerima saran, informasi, dan sugesti yang mampu mengubah seseorang dari hal yang kurang baik menjadi hal yang baik. Teknik menuju kondisi *hypnosis* sebenarnya telah digunakan oleh pengajar-pengajar handal guna memudahkan murid untuk memahami dan mencerna setiap materi pembelajaran.

⁴¹ Yogi, "Peningkatan Motivasi Belajar Fisika Dengan Metode Hypnoteaching Pada Siswa SMA Negeri 1 Bojong Tahun Pelajaran 2012/2013," dalam <http://ejournal.umpwr.ac.id/index.php/radiasi/article/download/357/378>, diakses tanggal 2 September 2015, pukul 03.15 WITA.

Secara garis besar ciri-ciri *hypnosis* yang digunakan oleh para ahli dan dapat dimanfaatkan dalam proses mengajar adalah.⁴²

a. Perhatian yang terfokus/fokus tunggal

Kondisi fokus saat belajar sebenarnya kondisi yang dibutuhkan oleh setiap orang agar pikiran tidak bercabang. Teknik *hypnosis* mengarahkan subjeknya untuk bisa memusatkan diri terhadap hal tertentu.

b. Relaksasi kondisi fisik

Relaksasi menyiapkan kondisi siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran memegang peran yang penting. Berikut contoh relaksasi yang membuat siswa nyaman:

Guru: Assalamualaikum, Anak-anak... (ciptakan senyum)

Siswa: Walaikumsalam Pak guru.

Guru: Apa kabar kalian hari ini? (dengan bahasa yang sopan dan santun)

Siswa: Alhamdulillah baik Pak Guru.

Sebelum menerangkan mata pelajaran kepada siswa, pandu siswa untuk memasuki kondisi relaksasi ringan sekaligus berdoa.

Guru: Baiklah, Anak-anak, sekarang, perhatikan posisi duduk kalian.

Usahakan tulang belakang kalian tegak tanpa memaksakan diri.

Siswa: Baik Pak.

⁴² Sriyanto, "Peningkatan Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Melalui Metode Hypnoteaching Pada Siswa Kelas IV MI Tarbiyatul Ulum, Jemrak Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang Tahun 2012/2013," dalam [http://eprints.iain salatiga.ac Id / 823/ 1/ PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR ILMU PENGETAHUAN ALAM \(IPA\) MELALUI METODE HYPNOTEACHING-STAIN SALATIGA](http://eprints.iain salatiga.ac.id/823/1/PENINGKATAN_PRESTASI_BELAJAR_ILMU_PENGETAHUAN_ALAM_IPA_MELALUI_METODE_HYPNOTEACHING-STAIN_SALATIGA.pdf). pdf. diakses tanggal 8 Agustus 2015, pukul 04.00 WITA. h. 38-41.

Guru: Saat Bapak menarik napas panjang, kalian dapat mengikuti dengan tarikan napas. Dan, saat Bapak menghembuskan napas, silakan kalian hembuskan. Ingat, saat menghembuskan napas, kalian harus tersenyum. Kalian harus apa, Anak-anak?

Siswa: Tersenyum, Pak.

Guru: Luar biasa... Nah, sekarang, silakan tarik napas panjang dari hidung dan embuskan secara perlahan-lahan. Seiring tarikan napas dan embusan napas, seluruh tubuh dan pikiran kalian jauh lebih nyaman.

Siswa: (melakukan apa yang dikatakan oleh guru)

Guru: Baiklah, sekarang, tutup mata kalian dan bayangkan serta rasakan otak kalian bagaikan mesin penyedot yang siap menyerap setiap materi pelajaran yang Pak Guru berikan.

Siswa : (menutup mata dan membayangkan)

Guru : Bagus sekali. Sekarang, buka mata kalian. Sebelum pelajaran kita mulai, silakan berdoa dalam hati, semoga setiap mata pelajaran menjadikan kalian semakin pintar dan menjadi pribadi yang luar biasa.

c. Peningkatan kemampuan sebagian atau seluruh pancaindra.

Cara ini bisa dilakukan dengan merangsang semua panca indra siswa. Dukungan dari kelima panca indra dapat membantu siswa dalam menyerap informasi dan menyimpannya dalam pikiran bawah sadar. Sebagai contoh saat ingin menceritakan tentang bagaimana proses

pencernaan makanan di dalam tubuh manusia, perlu dijelaskan kepada siswa gambaran-gambaran organ tubuh yang terlibat dalam proses pencernaan makanan. Jabarkan manfaat yang akan mereka dapat ketika mereka memahami proses pencernaan.

d. Pengendalian reflek dan aktivitas fisik.

Hal ini digunakan untuk menyesuaikan gaya pengajar dengan modalitas gaya belajar anak yang bermacam-macam seperti visual, auditori, dan kinestetik. Hal ini dilakukan guru dengan cara mengkombinasikan gaya belajar siswa. Saat mengajar guru dapat memadukan kata-kata yang menarik dengan gerakan-gerakan ekspresif yang menggambarkan tentang materi yang sedang dijelaskan guru.

e. Respon siswa sebagai pengaruh pascahipnosis.

Hasil yang dirasakan dalam sebuah proses *hypnosis* adalah bagaimana pengaruh sugesti yang diberikan berdampak pada aktivitas yang dilakukan oleh siswa setelah di*hypnosis*. Dengan kata lain respon yang dimaksud adalah siswa memahami tujuan dari belajar mereka setelah selesai pembelajaran.

Dari beberapa definisi yang diungkapkan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa *hypnoteaching* merupakan metode pembelajaran yang menggunakan ilmu *hypnosis* dalam proses pembelajaran di mana siswa dibawa kedalam alam bawah sadar atau dibuat dalam keadaan *trance* untuk membuat murid mudah memahami serta menyerap pembelajaran. Dalam *hypnoteaching* kondisi peserta didik tidak dibuat dalam keadaan tidur atau

seperti kondisi *hypnosis* biasanya melainkan dalam *hypnoteaching* ini siswa dibuat dalam keadaan trans dengan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami atau juga bisa disebut *awaking hypnosis*. Intinya dalam *hypnoteaching* menggunakan komunikasi untuk membawa siswa dalam kondisi *ter-hypnosis*, oleh karena itu, dalam menggunakan metode ini seorang guru harus mampu memahami siswa serta mampu menggunakan komunikasi yang baik atau sesuai dengan peserta didik.

2. Teknik-Teknik *Hypnoteaching*

Menurut Sriyanto yang dikutip dari Andry Hakim, teknik yang dapat diterapkan dalam proses *hypnoteaching* antara lain sebagai berikut:⁴³

a. Teknik pertama adalah “*Locking people in a box*” pada pengajaran.

Locking people in a box, merupakan sebuah metafora atau perumpamaan bahwa sesungguhnya pikiran perlu disamakan dan diarahkan ke dalam sebuah pola pikir yang sama. Berikut manfaat dari teknik ini :

1) Memotivasi siswa untuk tetap bersemangat di setiap materi pelajaran.

Teknik ini bisa dilakukan dengan memberikan katakata yang tidak memberatkan dan menyulitkan pikiran siswa disetiap sesi pembelajaran. Contohnya: Anak-anakku yang pintar dan energik, mata pelajaran yang akan kalian pelajari hari ini merupakan mata pelajaran favorit dan banyak manfaatnya dalam kehidupan kalian nanti.

⁴³ *Ibid.* h. 41-45.

2) Menenangkan siswa yang sering membuat keributan di kelas. Sebelum pelajaran dimulai, Anda bisa memanggil salah satu siswa yang sering membuat keributan. Tunjuk dia untuk memimpin doa terlebih dahulu, kemudian sebut namanya (misalnya, Budi) dan katakan “Pak guru percaya kepada Budi bahwa Budi mampu menjadi pemimpin masa depan yang dapat mengarahkan seluruh siswa di kelas ini agar mudah berkonsentrasi”.

b. Teknik kedua “*The principle of attribution*” pada akhir setiap pelajaran.

Principle of attribution merupakan merupakan sebuah kenangan indah sebagai atribut siswa yang terus diingat dan menjadi realitas pada kemudian waktu. Teknik ini seakan-akan memberikan kata-kata titipan atau atribut yang menerangkan bahwa kelas dan siswa sangatlah baik, pintar, dan luar biasa. Teknik kedua ini bisa dilakukan sebagai langkah persuasif mengarahkan dan memotivasi siswa untuk terus memperhatikan guru kapan pun dan di manapun. Berikut contoh penggunaan kata yang berprinsip pada *Principle of attribution*: Pak guru bangga dengan belajar kalian semua. Besok, walaupun kita bertemu dengan mata pelajaran yang berbeda, semangat, konsentrasi, dan kualitas belajar kalian jauh lebih baik dari hari ini. Amin.

c. Teknik ketiga “*Anchoring*” mengatasi siswa bermasalah di kelas.

Teknik *anchoring* bekerja dengan cara memasukkan suatu jangkar emosi ke dalam diri siswa tanpa diketahui oleh siswa yang bersangkutan. Jangkar emosi yang di maksud adalah sugesti-sugesti

positif yang mudah diterima oleh pikiran bawah sadar, tersimpan di memori jangka panjang, serta menjadi sebuah realitas sehari-hari bagi siswa yang bersangkutan.

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk membentuk *anchoring*:

1) Menanam jangkar emosi visual.

Pada saat menerangkan materi pelajaran kepada siswa di kelas. Setiap kali mengatakan “Baik”, “Bagus”, “Hebat” dan sebagainya, sesekali perlu menatap bola mata siswa dengan tatapan yang memberi kenyamanan.

2) Menanamkan jangkar emosi audio.

Pada saat menerangkan materi pelajaran kepada seluruh siswa, lakukan perintah tersembunyi. Contohnya, “Seperti yang Bapak katakan kepada kalian, belajar dengan konsentrasi adalah sikap yang membanggakan”.

3) Menanamkan jangkar emosi kinestetik.

Pada saat menerangkan materi pelajaran kepada seluruh siswa, sesekali dekati siswa, sentuh atau tepuk dengan lembut pundak kanan atau kirinya. Kalimat yang bisa diucapkan adalah “Anakanak, Bapak yakin sekali, kalian adalah calon penerus bangsa yang baik, jujur, cerdas, dan pintar. Bapak bangga terhadap kalian semua”. Sehingga suatu saat ketika siswa tersebut disentuh dengan lembut

pundaknya siswa akan teringat pesan dari gurunya. Itulah bentuk jangkar emosi pada siswa.

d. Teknik keempat adalah “*Reframe & Metaphor*” mengubah prestasi siswa.

Teknik ini digunakan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan sebuah perumpamaan yang akan lebih mudah diingat siswa. Contohnya kondisi siswa yang perlu dimotivasi agar mudah memahami pelajaran. “Anak-anak, mulai sekarang, kalian mudah menyerap setiap materi pelajaran, bagaikan pohon yang mampu menyerap air di sekitarnya”.

e. Teknik kelima adalah “*Rule & Commitment*” selama proses pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar, diperlukan aturan dan komitmen yang jelas kepada seluruh siswa. Dalam teknik *rule & commit*, ini guru harus mampu mengalokasikan penggunaan waktu selama proses belajar mengajar. Teknik-teknik di atas juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran.

3. Langkah-Langkah *Hypnoteaching*

Menurut Yustisia, *hypnoteaching* memiliki beberapa langkah yang perlu dilakukan oleh guru. Langkah- langkah tersebut sebagai berikut:⁴⁴

a) Niat dan motivasi diri

Kesuksesan seseorang sangat tergantung pada niatnya untuk senantiasa berusaha dan bekerja keras dalam mencapai kesuksesan yang ingin diraih. Niat yang baik dan besar serta tekad yang kuat akan

⁴⁴ N. Yustisia, *Hypnoteaching ...*, h. 85-88.

menumbuhkan motivasi dalam diri. Motivasi akan memberikan semangat dalam diri seseorang dalam melakukan sesuatu.

b) *Pacing*

Pacing berarti menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa, serta gelombang otak dengan orang lain. Dalam hal ini orang lain tersebut adalah peserta didik.

Menurut Hajar dalam Sriyanto, *Pacing* bertujuan membangun kedekatan guru dengan siswa. Sehingga siswa akan nyaman belajar dengan guru tersebut. Adapun beberapa cara dalam melakukan *pacing* untuk menyamakan gelombang otak alpha terhadap siswa dalam kegiatan belajar mengajar adalah sebagai berikut:⁴⁵

- 1) Bayangkan usia kita setara dengan siswa-siswa, sehingga kita dapat melakukan aktivitas dan merasakan hal-hal yang dialami oleh mereka saat ini, bukan saat kita masih sekolah dulu.
- 2) Gunakan bahasa sesuai dengan bahasa yang sering digunakan oleh siswa. Jika perlu, gunakan bahasa gaul yang sedang tren dikalangan mereka.
- 3) Lakukan gerakan-gerakan dan mimik wajah yang sesuai dengan tema bahasan.
- 4) Sangkutkan tema pelajaran dengan tema-tema yang sedang tren dikalangan siswa. Mereka saat ini, bukan saat kita masih sekolah dulu.

⁴⁵ Sriyanto, "Peningkatan Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) ...", diakses tanggal 8 Agustus 2015, pukul 04.00 WITA.

5) Selalu *update* pengetahuan tentang tema, bahasa, hingga gosip terbaru yang sedang tren di kalangan siswa.

Dengan melakukan hal-hal tersebut, maka tanpa sadar gelombang pikiran kita telah sama dengan para siswa, sehingga mereka nyaman untuk melakukan proses apapun termasuk dalam hal ini proses pembelajaran.

c) *Leading*

Leading berarti memimpin atau mengarahkan. Setelah guru melakukan *pacing*, peserta didik akan merasa nyaman dengan suasana pembelajaran yang berlangsung. Pada saat itulah hampir setiap apapun yang guru ucapkan atau tugaskan kepada mereka, akan dilakukan dengan suka rela dan bahagia. Sehingga sesulit apapun materinya, pikiran bawah sadar mereka akan menangkap materi pelajaran dengan mudah. Pada tahapan ini guru dapat memimpin siswa untuk fokus pada materi yang akan dipelajari. Selain itu guru bisa memimpin siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan suasana yang nyaman dan menyenangkan.

d) Menggunakan kata-kata positif

Langkah ini merupakan langkah pendukung dalam melakukan *pacing* dan *leading*. Penggunaan kata positif ini sesuai dengan cara kerja pikiran bawah sadar yang tidak mau menerima kata negatif. Kata-kata yang diberikan oleh pendidik entah langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi kondisi psikis peserta didik. Sebagai contoh berikut kata-kata yang harus dihindari oleh seorang guru:

- (1) Kalian jangan berisik!
- (2) Andi, jangan nakal ya!
- (3) Anak-anak jangan malas belajar!
- (4) Tingkah kamu seperti anak berandalan saja.

Sebaiknya kata-kata di atas diganti dengan kata-kata positif sebagai berikut:

- (1) Anak-anak, mohon pelankan suara kalian.
- (2) Andi, jadilah anak yang baik.
- (3) Anak-anak, belajarlh dengan rajin.
- (4) Tingkah kamu seperti anak yang tidak baik saja.

e) Memberikan Pujian

Pujian merupakan *reward* peningkatan harga diri seseorang. Pujian merupakan salah satu cara untuk membentuk konsep diri seseorang. Pemberian pujian bisa dilakukan ketika siswa berhasil melakukan atau mencapai prestasi. Berikan pujian sekecil apapun bentuk prestasinya, termasuk ketika ia berhasil melakukan perubahan positif pada dirinya.

Sebagai contoh berikut bentuk pujian yang dapat diberikan kepada siswa:

- (1) Bapak bangga padamu Andi, kamu telah belajar dengan baik.
- (2) Tholib, Pak Guru hari ini senang sekali melihatmu berpenampilan rapi dan bersih. Bagus sekali!

f) *Modeling*

Modeling merupakan proses pemberian teladan atau contoh melalui ucapan atau perilaku yang konsisten. Hal ini merupakan sesuatu yang sangat penting dan menjadi salah satu kunci berhasil atau tidaknya metode *hypnoteaching*. Setelah siswa merasa nyaman dengan guru maka diperlukan kepercayaan (*trust*) siswa kepada guru dengan perilaku guru yang konsisten melalui ucapan dan ajaran guru. Guru harus menjadi figur yang dipercaya.

g) Untuk mendukung serta memaksimalkan sebuah pembelajaran dengan metode *hypnoteaching*, sebaiknya guru menguasai materi pelajaran secara komperhensif. Hal ini bisa dilakukan dengan melibatkan siswa dalam proses pembelajaran yang aktif.

4. Kelebihan dan Kekurangan *Hypnoteaching*

Hypnoteaching merupakan metode pembelajaran yang sedang dikembangkan, *hypnoteaching* memiliki kelebihan yang bisa digunakan dalam pendidikan, termasuk dalam pendidikan karakter peserta didik.

Adapun kelebihan dari *hypnoteaching*, menurut Yustisia, adalah sebagai berikut:⁴⁶

- a) Peserta didik bisa berkembang sesuai dengan minat dan potensi yang dimiliki.
- b) Guru bisa menciptakan proses pembelajaran yang beragam sehingga tidak membosankan bagi peserta didik

⁴⁶ N. Yustisia, *Hypnoteaching ...*, h. 81-83.

- c) Proses pembelajaran akan lebih dinamis
- d) Tercipta interaksi yang baik antara guru dan peserta didik
- e) Materi yang disajikan mampu memusatkan perhatian peserta didik
- f) Materi mudah dikuasai peserta didik sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar
- g) Banyak terdapat proses pemberian keterampilan selama pembelajaran
- h) Proses pembelajaran bersifat aktif
- i) Peserta didik lebih bisa berimajinasi dan berpikir secara kreatif
- j) Disebabkan tidak menghafal, daya serap peserta didik akan lebih cepat dan bertahan
- k) Pemantauan guru akan peserta didik menjadi lebih intensif
- l) Disebabkan suasana pembelajaran yang rileks dan menyenangkan, hal ini membuat peserta didik merasa senang dan bersemangat ketika mengikuti pembelajaran

Sedangkan kekurangan metode *hypnoteaching* antara lain, sebagai berikut :

- a) Banyaknya peserta didik yang berada dalam suatu kelas, mengakibatkan para guru merasa kesulitan untuk memberikan perhatian satu per satu kepada anak-peserta didik
- b) Para guru perlu belajar dan berlatih untuk menerapkan metode *hypnoteaching*
- c) Metode *hypnoteaching* masih tergolong dalam metode baru dan belum banyak dipakai oleh para guru di Indonesia

d) Kurangnya tersedianya sarana dan prasarana disekolah yang bias mendukung penerapan metode pembelajara *hypnoteaching*.

Dilihat dari kekurangan di atas, metode *hypnoteaching* masih perlu dikembangkan, karena banyak yang perlu dipahami oleh pendidik bahkan mungkin belum paham dengan metode ini. Metode *hypnoteaching* sulit diterapkan disekolah karena banyak pihak yang tidak setuju, hal ini disebabkan mereka belum memahami apa *hypnosis* itu, kebanyakan masih berpikir *hypnosis* sebagai hal gaib.

BAB III

PELAKSANAAN PROGRAM

A. Gambaran Umum Lokasi Pelaksanaan Program

1. Sejarah Berdiri MA At-Tahzib Kekait⁴⁷

Sejak berdirinya tahun 1951 Pondok Pesantren At-Tahzib bermula dari suatu pendidikan yang begitu sangat sederhana, yaitu pendidikan yang dikenal dengan istilah "Halakah" dengan belajar mengajar bertempat di rumah Tuan Guru/Ustadz. Guru dan murid bersila dan berhadapan dan murid menyimak apa yang diajarkan terutama ilmu-ilmu agama karena sifatnya masih tradisional, kurikulumnya masih mengacu pada kitab kuning (kitab gundul) dengan pakaian sarung. Pada perkembangan selanjutnya, karena dianggap penting dan perlu adanya suatu tempat (sarana dan prasarana) maka dibangunlah tempat belajar itu semacam mushalla untuk tempat belajar sekitar tahun 1953.

Untuk memenuhi tuntunan dan keinginan para pemuka agama dan tokoh masyarakat serta tuntutan wali murid maka pada tanggal 2 Agustus 1957 didirikanlah Diniyah islamiyah oleh Ust. H. Zainudin (Almarhum). Beliau adalah seorang tokoh agama dan tokoh masyarakat yang cukup berpengaruh di Desa Kekait dan sekitarnya pada waktu itu. Diniyah islamiyah tersebut dipimpin oleh seorang tokoh Agama Desa Kekait yakni TGH. Abdul Hakim (Almarhum). Dari tahun 1957-1967 yang jumlah

⁴⁷ Dokumentasi. *Sejarah Berdiri MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat*, 20 September 2015.

lokalnya hanya tiga lokal. Namun atas inisiatif dari hasil musyawarah para pemuka dan tokoh agama serta masyarakat yang ada di Desa Kekait, diniyah tersebut kemudian dijadikan lembaga Pendidikan Agama/Madrasah tingkat rendah berdasarkan Keputusan Inspektur Pendidikan Agama Daerah Tingkat 1 Singaraja Nomor : Q-1/9419 Tahun 1960, dan lembaga inilah yang kemudian disebut sebagai Madrasah Ibtida'iyah. Keputusan ini berdasarkan pendidikan agama daerah tingkat 1 singaraja karena dulu sebelum NTB mempunyai Depag di Mataram, NTB bernaung pada Singaraja atau satu distrik dengan Singaraja sehingga segala sesuatu yang berkaitan dengan administrasi termasuk surat menyurat dilakukan semuanya di bali/singaraja.

Pada tahun 2003 para wali murid lulusan Madrasah Tsanawiyah yang saat itu mencapai 64 orang, menghawatirkan anaknya tidak akan bisa melanjutkan sekolahnya ke tingkat yang lebih tinggi (Madrasah Aliyah/SMA) yang ada di luar Desa atau Kecamatan, hanya karena keadaan ekonomi yang agak sulit pada saat itu. Maka para pengurus dan segenap wali murid serta Tokoh Agama dan Tokoh Masyarakat Desa Kekait kembali bermusyawarah untuk menyatukan tekad dalam menyelenggarakan lembaga baru yang lebih tinggi yakni Madrasah Aliyah, sehingga pada tahun itu juga para lulusan dari Madrasah Tsanawiyah At-Tahzib dapat langsung melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah At-Tahzib.

Setelah berjalan proses pembelajaran dari mulai berdirinya hingga sekarang (2015), MA At-Tahzib Kekait telah mengalami tiga (3) kali pergantian Kepala sekolah yaitu pada awal berdirinya tahun 2003 sampai 2006 MA At-Tahzib Kekait dipimpin oleh kepala sekolah yang bernama Muaini, S. Ag, selanjutnya kepala sekolah MA At-Tahzib mengalami pergantian pada tahun 2006 sampai 2011 yang dipimpin oleh H. Anis Abdul Hadi, S. Ag, dan seiring berjalannya waktu kepala sekolah MA At-Tahzib mengalami pergantian lagi yakni dari tahun 2011 sampai sekarang MA At-Tahzib dipimpin oleh Ahmad Juani, SE.⁴⁸

2. Profil Mdrasah

Nama madrasah MA At-Tahzib Kekait yang beralamat di jalan Jurusan Tanjung Desa Kekait Kec. Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. MA At-Tahzib Kekait didirikan pada tahun 2003 dan beroperasi pada tahun 2003 juga. Tempat berdiri MA At-Tahzib adalah tanah milik sendiri atau status bangunannya adalah milik sendiri dengan luas tanah 2.500 M2 dengan surat kepemilikan tanah salinan akte ikrar wakaf dengan sertifikat/akte No.W2/K.10/12/Tahun 1994. MA At-Tahzib memiliki luas bangunan 72 M2 dengan nomor induk madrasah 131252010038 dan MA At-Tahzib Kekait sudah terakreditasi.⁴⁹

⁴⁸ Dokumentasi, *Sejarah Kepengurusan*. MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat, tanggal 20 September 2015

⁴⁹ Dokumentasi, *Profil Madrasah*, MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat, 20 September 2015.

3. Letak Geografis MA At-Tahzib Kekait

Madrasah Aliyah (MA) At-Tahzib Kekait adalah salah satu madrasah yang ada di Desa Kekait, Gunungsari Lombok Barat. MA At-Tahzib Kekait berada di pinggir jalan raya Tanjung Km.8 dengan batas-batas sebagai berikut: Sebelah utara berdekatan dengan Perumahan penduduk Dusun Kekait Taebah, sebelah barat berdekatan dengan jalan raya tanjung, sebelah selatan berdekatan dengan perumahan penduduk dusun kekait 1 dan sebelah timur berdekatan dengan perumahan penduduk.

Dilihat dari letak geografis tersebut, dapat dikatakan bahwa MA At-Tahzib Kekait berada pada lokasi yang sangat strategis yang mudah dijangkau dan juga sangat nyaman untuk berlangsungnya proses belajar mengajar.⁵⁰

4. Visi Dan Misi MA At-Tahzib Kekait

Visi : Unggul dalam mutu, cakap dalam bekerja, kreatif dalam berpikir, berwawasan iptek, serta berpijak pada Al-Qur'an dan hadist.

Misi:

- a. meningkatkan dan mengoptimalkan pendidikan yang aktif dan kreatif dalam nuansa islami.
- b. Menciptakan suasana sekolah yang inovatif, aman dan berwawasan iptek
- c. Menjunjung tinggi nilai-nilai budaya dengan akhlakul karimah

⁵⁰ Observasi. *Letak Geografis*, MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat, 20 September 2015.

d. Meningkatkan kepedulian sosial masyarakat terhadap pendidikan melalui kegiatan keagamaan di sekolah.⁵¹

5. Keadaan sarana dan prasarana MA At-Tahzib Kekait

Sarana dan prasarana merupakan salah satu komponen dalam pendidikan dan pengajaran. Sarana dan prasarana memiliki peranan dan manfaat yang sangat besar dalam menunjang pelaksanaan proses belajar mengajar. Semua sarana dan prasarana yang ada hendaknya di fungsikan dengan baik dan benar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lingkungan maupun keadaan sekolah. di MA At-Tahzib Kekait memiliki sarana dan prasarana yang baik dimana prasarana tersebut terdiri dari: 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang TU, 1 ruang guru, 9 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, 2 kamar mandi, 1 ruang komputer, 1 kantin, 160 stel meja kursi siswa dan 9 stel meja kursi guru serta 2 stel kursi tamu, 9 papan tulis dan 1 almari dan rak buku, 6 absen kelas dan papan filling cabinet, 3 alat peraga dan 4 alat olahraga. Semua sarana dan prasarana tersebut keadannya semua baik.⁵²

6. Keadaan Guru MA At-Tahzib Kekait

Keberadaan guru sebagai pengajar dan pendidik memiliki pengaruh besar terhadap tercapainya hasil belajar yang optimal. Guru berkewajiban menyajikan dan menjelaskan materi pengajaran, membimbing dan mengarahkan siswa ke arah pencapaian tujuan pengajaran yang telah ditetapkan. Dalam hal ini dibutuhkan kemampuan dan profesionalisme dalam melaksanakan tugasnya. Di MA At-Tahzib jumlah gurunya adalah

⁵¹ Observasi, *Visi dan misi*, MA At-Tahzib kekait, Lombok Barat, 20 September 2015.

⁵² Dokumentasi dan observasi , *sarana dan prasarana*, MA At-Tahzib kekait, Lombok Barat, 20 September 2015

31 yaitu 26 laki-laki dan 5 perempuan. Dari semua guru itu hanya 1 guru negeri dan 30 orang jadi guru swasta yakni 26 laki-laki dan 4 perempuan. Pendidikan yang ditempuh oleh guru-guru MA At-Tahzib adalah sebagian besarnya adalah perguruan tinggi jumlah guru yang masuk perguruan tinggi atau yang S1 adalah 26 orang, 2 orang S2 atau menjadi dosen di IAIN Mataram dan 2 orang masih lulusan SMA dan 1 orang lagi lulusan tahassus.⁵³

7. Keadaan Siswa At-Tahzib Kekait Tahun Pelajaran 2015/2016

Siswa merupakan salah satu komponen dalam suatu lembaga pendidikan, bahkan siswa merupakan kunci utama yang menentukan maju mundurnya pendidikan. Selama itu juga siswa merupakan objek atau sasaran dari tujuan pendidikan yang berorientasi pada tujuan, pengajaran, pembinaan, dan bimbingan dalam upaya mencapai siswa yang berkualitas.

Dalam tahun pelajaran 2015/2016 keadaan siswa MA At-Tahzib Kekait sebanyak 163 orang. Jumlah siswa tersebut tersebar dalam 3 kelas. Kelas X sebanyak 2 kelas yakni X putra berjumlah 20 orang sedangkan X putri berjumlah 23 orang . kelas XI sebanyak 3 kelas yakni XI putra A berjumlah 16 orang dan XI putra B berjumlah 16 orang sedangkan XI Putri berjumlah 25 orang dan kelas XII sebanyak 3 kelas yakni XII A Putri berjumlah 15 dan XII B putri 16 orang sedangkan XII Putra berjumlah 22 orang.⁵⁴

⁵³ *Ibid.*,

⁵⁴ *Ibid.*,

Dari data siswa tersebut dapat diketahui bahwa MA At-Tahzib Kekait telah mengalami perkembangan yang cukup pesat baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Untuk mengembangkan potensi siswa, sekolah memberikan pilihan ekstrakurikuler yang terdiri dari bidang ilmiah, seni dan olahraga. Dalam usaha meningkatkan kualitas anak didiknya MA At-Tahzib Kekait selalu aktif mengikuti berbagai lomba mata pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler seperti seni dan olahraga. Sedangkan untuk menambah kualitas dan profesionalitas tenaga pengajar sekolah selalu mengirimkan guru ke berbagai penataran dari tingkat dasar sampai tingkat nasional.

8. Struktur Organisasi At-Tahzib Kekait

Dalam sebuah lembaga pendidikan, struktur organisasi harus ada sebagai gambaran dari terorganisasinya pembagian tugas dalam lembaga pendidikan. Sebab pengorganisasian mutlak dibutuhkan demi efektivitas dan efisiensi kerja untuk tercapainya tujuan pengajaran yang telah ditetapkan, termasuk MA At-Tahzib Kekait Lombok Barat.

Adapun struktur organisasi MA At-Tahzib Kekait terdiri dari kepala sekolah di bantu dengan beberapa wakil yang menangani bidang masing-masing. Wakil-wakil tersebut yakni wakil kepala sekolah (Wakasek) bidang kurikulum, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, Wakasek bidang sarana prasarana dan Wakasek bidang Humas dan guru bidang studi. Bagan struktur organisasi MA At-Tahzib Kekait.⁵⁵

⁵⁵ *Ibid.*,

B. Pelaksanaan Kegiatan

1. Bentuk Kegiatan

Sebagaimana rencana awal program Workshop *Hypnoteaching* bagi Guru-Guru di Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait ini, dibagi dalam dua bentuk kegiatan, yaitu kegiatan workshop pelatihan *Hypnoteaching* dan Implementasi Metode *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran Sosiologi di Kelas XI Putri. Workshop *Hypnoteaching* diharapkan dimilikinya pemahaman yang utuh tentang Metode *Hypnoteaching* secara teoritis dan langkah-langkahnya dalam pembelajaran. Sedangkan Implementasi Metode *Hypnoteaching* dalam pembelajaran diharapkan dapat memberikan gambaran konkrit bagi guru-guru tentang pelaksanaan langkah-langkah metode *Hypnoteaching* dalam pembelajaran.

2. Sasaran

Sesuai dengan fokus madrasah binaan di MA At-Tahzib, maka sasaran utama program ini adalah seluruh seluruh guru-guru Madrasah Aliyah At-Tahzib. Namun demikian unsur pimpinan dalam hal ini kepala madrasah dan siswa-siswa khususnya siswa kelas xi putri juga dilibatkan dengan harapan terbangunnya pemahaman tentang proses pelaksanaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran yang dengannya diharapkan peningkatan dan penguatakan kapabelitas guru dalam mengajar dapat tercapai, sebagaimana diharapkan juga adanya peningkatan fokus konsentrasi siswa dalam belajar menjadi lebih baik dan optimal.

3. Pelaksanaan Program

a. Workshop *Hypnoteaching*

Workshop *Hypnoteaching* merupakan program awal dalam rangkaian program Madrasah Binaan penguatan kapabelitas metode mengajar guru Madrasah Aliyah At-Tahzib. Diadakannya kegiatan tersebut diharapkan seluruh guru Madrasah Aliyah At-tahzib memahami secara menyeluruh tentang metode mengajar yang menggunakan metode ini. Tujuan ini relevan dengan kondisi yang dihadapi oleh komite madrasah Aliyah At-tahzib. Kepala Madrasah Aliyah At-tahzib Ahmad Juaini menuturkan, sebagian besar guru-guru MA At-tahzib dalam proses kegiatan belajar mengajar di dalam kelas masih banyak yang menggunakan metode konvensional yakni ceramah. Kondisi ini menurutnya berdampak terhadap minat, motivasi dan ketekunan serta fokus siswa-siswa yang kurang optimal sehingga prestasi yang diharapkan belum sepenuhnya optimal.

Terlaksananya program workshop ini, dipandang memiliki signifikansi dan kontribusi bagi keberhasilan proses pembelajaran di kelas. Saparudin yang mewakili pimpinan Yayasan At-Tahzib dalam sambutannya memberikan apresiasi terhadap kegiatan tersebut. Dijadikannya MA At-Tahzib sebagai salah satu madrasah binaan Lembaga Pengabdian Masyarakat IAIN Mataram, dan adanya kegiatan workshop merupakan program yang sangat dibutuhkan bagi kemajuan mutu pembelajaran Madrasah Aliyah At-Tahzib. Dibutuhkan mengingat

improvisasi bagi Sumber Daya Manusia dilingkungan Yayasan At-Tahzib jarang dilakukan oleh pihak-pihak terkait.

Mendukung harapan tersebut, para peserta di samping diberikan *hand out* berupa hard copy slide, dan makalah, juga disajikan melalui multi media (LCD) tentang metode *Hypnoteaching*. (Materi terlampir)

Sementara waktu pelaksanaan kegiatan Workshop *Hypnoteaching* tersebut diadakan pada tanggal 12 September 2015 di Aula Yayasan At-Tahzib. Sedangkan peserta yang terlibat terdiri dari guru-guru dan kepala Madrasah Aliyah At-Tahzib sebanyak 21 Orang (nama peserta terlampir). Pola pelaksanaan workshop ini dilaksanakan secara khalaqah, sehingga nuansa pesantren lebih terasa. Pola ini merupakan kebiasaan yang dilakukan di lingkungan Pondok Pesantren At-Tahzib, yayasan dimana Madrasah Aliyah At-Tahzib bernaung, bilamana diikuti unsur terbatas.

b. Impelentasi Metode *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran

Kegiatan kedua dari workshop ini adalah penerapan metode *Hypnoteaching* tersebut dalam bentuk simulasi proses pembelajaran dalam kelas. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Aula setelah sesi istirahat selama lima belas menit. Yang terlibat dalam pelaksanaan implementasi metode ini adalah siswi kelas xi dan seluruh peserta pelatihan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan gambaran yang riil tentang proses pelaksanaan metode *hypnoteaching* secara

konkrit, langkah demi langkah yang dilalui, sehingga apa yang diinginkan dari metode ini dapat dipahami dan dipraktikkan oleh guru-guru peserta workshop dalam pembelajaran mereka nantinya.

Praktik implementasi metode hypnoteaching ini dilakukan oleh narasumber dari praktisi hipnosis yaitu dari IBH (Indonesia Board Hypnosis) dan guru IPS Ekonomi MAN 1 Mataram (data narasumber terlampir). Praktik ini diawali dengan apersepsi dengan penyampaian salam, mengutarakan tujuan pembelajaran, dan menyatukan gelombang otak agar bias lebih fokus dan relaks dalam pembelajaran. Penyatuan gelombang otak ini dilakukan dengan relaksasi fokus masuk ke dalam diri dan niat belajar untuk mendapatkan ilmu.

Selanjutnya adalah kegiatan inti menjelaskan materi pembelajaran dengan memadukan beberapa metode seperti tanya jawab diskusi. Dalam proses pembelajaran tersebut tetap dilakukan juga langkah-langkah metode *hypnoteaching* mulai dari pacing yaitu tetap menyamakan gelombang otak, gerak tubuh, posisi, dan bahasa. Sese kali ketika siswa tidak memahami penjelasan materi dengan menggunakan bahasa resmi, guru menggunakan bahasa “gaul” yang memang sudah mereka pahami sebelumnya. Demikian juga dengan gerak tubuh, kadang mengikuti ungkapan penjelasan yang dilontarkan guru. Sehingga selama pembelajaran berjalan, para siswa tidak merasa bosan dan mudah memahami apa yang dijelaskan.

Dalam kegiatan penutup, guru kembali memberi motivasi dan evaluasi terkait dengan materi yang telah dijelaskan. Dan yang terakhir adalah melakukan relaksasi kembali agar semua otot dan otak kembali relaks tidak tegang mudah mengingat apa yang telah dijelaskan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penguatan kapabilitas metode mengajar guru melalui pelatihan metode *hypnoteaching* di Madrasah Aliyah At-Tahzib Kekait Gunungsari Lombok Barat sangat baik dan perlu peningkatan dan pengayaan akan metode-metode mengajar guru demi tercapainya dan ber kualitasnya mutu pengajaran di madrasah ini. Demikian juga bahwa implementasi metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran khususnya mata pelajaran IPS Ekonomi di kelas XI berjalan dengan baik dimana para siswa sangat antusias dan fokus dalam menerima dan menyimak penjelasan guru.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan data yang diperoleh dalam kegiatan ini, maka penulis dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk peningkatan mutu pendidikan di Indonesia.
2. Kegiatan ini dapat memberi pengetahuan tentang apa itu metode *hypnoteaching* dan bagaimana pengaplikasiannya dalam pembelajaran terutama bagi guru atau pengajar.

3. Sebaiknya guru lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi pelajaran agar peserta didik bersemangat dan mempunyai minat yang tinggi terhadap pelajaran yang diajarkan. Dengan bersemangat dan mempunyai minat yang tinggi dalam proses pembelajaran, diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.
4. Metode *hypnoteaching* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Maka setiap guru harus mencoba menerapkan metode ini.
5. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya, terutama yang mengangkat tentang *hypnosis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akra, Afifi. *Instant Hypnosis*. Indonesian Hypnosis Center. Modul, 2014
- Arter, Derry. *Hypnotic Power Rahasia Membaca Dan Mempengaruhi Isi Hati Dan Pikiran Orang Lain Dengan Hipnotis*. Yogyakarta: Mantra Books, 2014.
- _____. *Step By Step Belajar Kekuatan Hypnosis, Aplikasi Di Balik Kekuatan Sugesti Alam Bawah Sadar*. Yogyakarta: Araska, 2014.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Undang-Undang SISDIKNAS*. Jakarta: Sinar Grafika, 2011.
- Dokumentasi, *Profil Madrasah*, MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat.
- Dokumentasi, *Sejarah Kepengurusan*. MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat.
- Dokumentasi. *Sejarah Berdiri MA At-Tahzib Kekait, Lombok Barat*.
- Gunawan, Adi W. *The Miracle Of Mind Body Medicine, How to Use Your Mind For Better Health*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Hakim, Andry. *Hipnoterapi, cara tepat dan cepat mengatasi stress, fobia, trauma, dan gangguan mental lainnya*. Jakarta selatan: Transmedia Pustaka, 2010.
- http://id.wikipedia.org/wiki/Pemrograman_neurolinguistik.
- Hunter, Roy C. *Seni Hipnosis, Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*. Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011.
- Jaya, Novian Triwidia. *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*. Bekasi: D. Brain, 2010.
- Navis, Ali Akbar. *Hypnoteaching, revolusi gaya mengajar untuk melejitkan prestasi siswa*. Yogyakarta: Arruzz media, 2013.
- Noer, Muhammad. *Hypnoteaching For Success Learning.*, Yogyakarta: Pedagogia, 2010.
- Poerwanto, Setyo." Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi". Dalam [https:// publikasiilmiah.ums.ac.id/ bitstream/ handle/ 123456789/1465/ jurnal%20kes %20vo l%201 %20no %202 %20g % 20141-147. pdf?sequence =1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/1465/jurnal%20kes%20vo%201%20no%202%20g%20141-147.pdf?sequence=1).

- Rusman dkk. *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalitas Guru*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012.
- Sanjaya, Wina. *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2008.
- Satriawan, L. Agus. *Mimpi Dalam Perspektif Agama Dan Psikologi*. Surabaya: Alpha, 2008.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*/ Bandung: Rineka Cipta, 2013.
- Sriyanto, "Peningkatan Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Melalui Metode Hypnoteaching Pada Siswa Kelas IV MI Tarbiyatul Ulum, Jemrak Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang Tahun 2012/2013," dalam [http://eprints.iain.sala.tiga.ac.id/823/1/PENINGKATAN%20PRESTASI%20BELAJAR%20%20ILMU%20PENGETAHUAN%20ALAM%20\(IPA\)%20MELALUI%20METODE%20HYPNOTEACHING-STAIN%20SALATIGA.pdf](http://eprints.iain.sala.tiga.ac.id/823/1/PENINGKATAN%20PRESTASI%20BELAJAR%20%20ILMU%20PENGETAHUAN%20ALAM%20(IPA)%20MELALUI%20METODE%20HYPNOTEACHING-STAIN%20SALATIGA.pdf).
- Syukur, Freddy Fadli. *Menjadi Guru Dahsyat Guru Yang Memikat, Melalui Pendektan Teknologi Pikiran Bawah Sadar Hypnoteaching dan NLP*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2011.
- Winkel, W.S. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi, 2005.
- Wise, Anna. *The High-Performance Mind Menguasai Gelombang Otak Untuk Meningkatkan Kejernihan Pikiran, Kesembuhan Diri, & Kreativitas Berfikir*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Yogi, "Peningkatan Motivasi Belajar Fisika Dengan Metode Hypnoteaching Pada Siswa SMA Negeri 1 Bojong Tahun Pelajaran 2012/2013," dalam <http://ejournal.umpwr.ac.id/index.php/radiasi/article/download/357/378>,
- Yustisia, N. *Hypnoteaching Seni Ajar Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.