

METODE PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK HIPNOTIS

Abdul Wahab Syakhrani

STAI Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai

Email: aws.kandangan@gmail.com

ABSTRACT

Learning is the spirit of an educational process, so the learning process becomes a vital part. To create an effective learning process, a teacher is required to produce innovative and creative products. Hypnoteaching is an alternative method that teachers can use in building an effective and fun learning atmosphere. This method is part of the application of hypnosis that can bring students to an atmosphere of relaxation in receiving the subject matter.

Keywords: Learning Methods, PAI, Hypnosis.

ABSTRAK

Pembelajaran merupakan ruh sebuah proses kependidikan, sehingga proses pembelajaran menjadi bagian yang cukup vital. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif, seorang guru dituntut melahirkan produk-produk inovatif dan kreatif. *Hypnoteaching* merupakan metode alternatif yang bisa digunakan guru dalam membangun suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Metode ini merupakan bagian dari aplikasi ilmu hipnotis yang bisa membawa siswa pada suasana relaksasi dalam menerima materi pelajaran.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran, PAI, Hipnotis.

PENDAHULUAN

Globalisasi membawa pengaruh besar terhadap nilai-nilai yang dimiliki bangsa Indonesia. Saat ini, dengan mudah kita mendapatkan informasi yang berasal dari belahan dunia manapun, informasi tersebut dapat berupa informasi positif dan juga negatif. Informasi yang berasal dari bangsa asing tersebut dikhawatirkan dapat menggeser nilai-nilai yang dimiliki bangsa Indonesia sejak dari dulu. (Aslan & Setiawan, 2019; Aslan, 2017; Aslan & Wahyudin, 2020; Aslan, 2017; Aslan dkk., 2019; Aslan, 2017; Aslan, 2019; Aslan, 2019). Namun, apabila suatu bangsa memiliki karakter yang kuat maka nilai yang dimiliki bangsa tersebut tidak akan mudah tergeserkan oleh pengaruh nilai-nilai luar atau bahkan terhapuskan. Oleh karena itu bangsa ini perlu mempunyai manusia yang berkarakter, penanaman karakter dapat kita tanamkan pada anak sejak

dini melalui proses pendidikan dari jenjang sekolah dasar bahkan sampai perguruan tinggi.

Pendidikan merupakan sesuatu yang fundamental bagi setiap individu. Hanya pendidikan berkualitas yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang. Pendidikan berkualitas dapat didapat dengan proses pembelajaran berkualitas dan berisi nilai-nilai budaya bangsa yang terintegrasi didalam pembelajaran sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkarakter dan berkualitas. (Abdul Majid, 2009; Rusiadi & Aslan, 2021; Aslan, 2018).

Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam pembelajaran agar dalam pelaksanaan pembelajaran dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai. Guru juga memiliki kewajiban untuk merancang, dan merencanakan proses pembelajaran dengan mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilakukan. Peran guru di sekolah untuk mendidik anak, mengajar, membimbing, dan memotivasi peserta didik dan guru juga menjadi panutan atau contoh bagi peserta didik pada saat proses belajar pembelajaran yang dilaksanakan. Seperti pada UU no. 14 tahun 2015 “adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”. (M. Surya, 1997).

Dengan demikian, seorang guru dituntut untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna dengan berbagai strategi yang dapat memaksimalkan tercapainya proses pembelajaran, tidak memandang pelajaran apa yang diampu oleh guru tersebut. Namun, 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.

Hal tersebut dapat diatasi dengan strategi dan model pembelajaran yang beragam, khususnya menggunakan alam bawah sadar siswa sebagai media memperdalam penanaman konsep kepada peserta didik. 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. Hipnotis dalam proses pembelajaran dikenal dengan istilah hypno teaching. (Andri Hakim, 2011).

Dalam tulisan ini, penulis menawarkan sebuah metode dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan menggunakan teknik hipnotis untuk menciptakan suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, sehingga daya kreatifitas siswa akan melejit dengan lebih maksimal.

METODE PENELITIAN

Kajian dari penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan kajian literatur, yang mana kajian ini mengumpulkan beberapa teori baik dari buku, artikel jurnal yang erat kaitannya dengan pembahasan, sehingga dari hasil temuan penelitian yang dilakukan menjadi perbedaan dari penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipnosis: Definisi dan Sejarah singkat Perkembangannya

Istilah Hipnotis berasal dari kata hypnosis yang merupakan kata dasar dari hypnos yang artinya “dewa tidur” dalam legenda Yunani. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagaimana yang dikemukakan Willy Wong & Andri Hakim, hipnosis adalah keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada di bawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar sama sekali. Sementara itu makna kata hipnotis adalah membuat atau menyebabkan seseorang berada dalam keadaan hipnosis; berkenaan dengan hipnosis. (Willy Wong & Andri Hakim, 2010).

Hipnotis merupakan suatu keahlian untuk memasukan pesan dari seseorang ke dalam diri orang lain, yang mengakibatkan si penerima pesan akan tergerak untuk melakukan perintah dari yang memberi pesan. Ibnu Hajar mengemukakan bahwa hipnotis merupakan suatu kondisi diberlakukannya peran imajinatif. Hipnotis biasanya disebabkan oleh prosedur yang dikenal sebagai induksi hipnotis yang umumnya terdiri atas rangkaian panjang instruksi awal dan sugesti. Sugesti ini dapat disampaikan oleh seorang hypnotist di hadapan subjek atau mungkin dilakukan sendiri oleh subjek. (Ibnu Hajar, 2011).

Pangumbaraan memberikan beberapa definisi hipnotis sebagai berikut:

1. Hipnotis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakaukan kepada seseorang, di mana seseorang yang dihipnotis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan serta menerima sugesti dengan tanpa perlawanan

2. Hipnotis adalah teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi trance hipnotis
3. Hipnotis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat, sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi
4. Hipnotis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang, sehingga mengubah tingkat kesadaran yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta menjadi alfa dan theta
5. Hipnotis adalah seni komunikasi untuk mengeksplorasi alam bawah sadar

Berdasarkan rumusan definisi tersebut di atas, maka dapat diformulasikan bahwa hipnotis merupakan sebuah ilmu komunikasi alam bawah sadar yang bertujuan untuk mempengaruhi komunikasi dengan cara merubah gelombang kesadarannya.

Hipnotis sebagai sebuah ilmu sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu, namun belum ada informasi yang jelas kapan hipnotis mulai ditemukan. John Af mengatakan bahwa ilmu hipnotis sama usianya dengan ilmu sihir, mistik, ilmu perbintangan, ilmu perwatakan (tabiat), ilmu ketabiban dan lain sebagainya. Lebih lanjut John Af mengatakan bahwa ilmu-ilmu sebagaimana yang dikemukakan tersebut banyak ditemukan dalam kitab-kitab kuno warisan Yunani, Mesir, India dan Arab. (John Af., 2009).

Sejarah menginformasikan bahwa ilmu hipnotis mulai dipopulerkan pada abad ke 18 oleh Franz Anton Mesmer (1743-1814), seorang tabib di kota Wina yang menggunakan hipnotis untuk pasien-pasiennya yang sakit saraf. Teknik yang dilakukan Mesmer ini dilakukan dengan menggunakan sifat alamiah magnetisme hewani. Mesmer beranggapan bahwa pasiennya sembuh karena mendapat transfer magnetisme hewani dari dirinya. Selanjutnya teknik mesmer dilakukan oleh James Braid seorang dokter dari Inggris pada abad ke 19 yang kemudian menyimpulkan bahwa hipnotis bersifat psikologis. (Noer, Muhammad, 2010).

Pada tahun 1958, American Medical Association mengesahkan penggunaan hipnosis dalam dunia kedokteran. Selanjutnya The British Medical Association dan Italian Medical Association for the Study of Hypnosis juga dibentuk dan menjadi salah satu ilmu yang resmi dipelajari dan diakui dalam dunia kedokteran.

Proses Terjadinya Hipnosis

Proses hipnosis terjadi ketika terjadi perubahan pada gelombang otak dan ini sangat mempengaruhi perilaku manusia. Pada kondisi normal

gelombang otak yang dominan adalah beta. Saat terjadi hipnosis maka gelombang otak akan berpindah dari beta ke alpha. Tulisan ini selanjutnya akan menguraikan lebih lanjut jenis-jenis gelombang otak pada manusia. Namun sebelumnya perlu dikemukakan di sini bahwa terdapat lima karakteristik utama dalam kondisi hipnosis atau trance yaitu:

Pertama, Relaksasi fisik yang dalam, induksi cara yang digunakan untuk membawa subjek pindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar yang melibatkan konsentrasi fisik. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks. Saat rileks gelombang otak akan turun dari beta, alpha, theta dan delta.

Kedua, Perhatian yang sangat terpusat, dalam kondisi hipnosis perhatian akan terfokus. Dalam kondisi normal, pikiran sadar akan dipenuhi stimulus yang melalui lima pancaindra, namun dalam kondisi hipnosis perhatian akan terfokus pada satu stimulus.

Ketiga, Peningkatan kemampuan indra, eksperimen dengan menggunakan hipnosis menunjukkan bahwa kemampuan indra dapat ditingkatkan. Indra dapat beroperasi dengan lebih akurat bila fungsinya diarahkan dengan menggunakan sugesti. Kemampuan berpikir logis meningkat tajam dan akurasi dalam berpikir deduksi juga meningkat.

Keempat, Pengendalian refleks dan aktivitas fisik, saat seseorang dihipnotis, detak jantung dapat dikendalikan, bagian tubuh dapat dibuat mati rasa, periode menstruasi dapat diatur, sirkulasi darah dapat ditingkatkan atau dikurangi, tarikan nafas dan masukan oksigen menurun, temperatur tubuh berubah.

Kelima, Respons terhadap pengaruh pasca hipnotis, sugesti yang diberikan saat dalam hipnosis, dengan catatan kondisi sugesti ini tidak bertentangan dengan nilai dasar yang dipegang oleh subjek, akan dijalankan oleh subjek setelah ia tersadar atau bangun dari trance. Saat sugesti diberikan, subjek dapat menerima atau menolak atau langsung bangun secara spontan dari relaksasi hipnosis. Sugesti yang bersifat positif, baik, dan menguntungkan subjek akan lebih mudah diterima daripada sugesti negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan para pakar, proses hipnosis terjadi akibat pengaruh 3 aspek fisiologis yaitu, aktivasi sistem saraf parasimpatis, pola gelombang otak, dan interaksi otak kiri dan kanan. Selanjutnya dalam tulisan ini uraian akan difokuskan pada dua aspek yang pertama.

Aktivasi sistem saraf parasimpatis

Manusia memiliki dua sistem saraf yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat mengatur respons motorik hingga

impresi sensori melalui otak dan saraf pada tulang belakang. Sistem saraf otonom mengatur sistem internal, yang biasanya merupakan gerak yang di luar kendali pikiran sadar.

Sistem saraf otonom yang berkenaan dengan pengendalian organ-organ dalam secara tidak sadar terkadang juga disebut susunan saraf tak sadar. Menurut fungsinya susunan saraf otonom dibagi dalam dua bagian yaitu: a) sistem simpatis yang terletak di depan kolumna vertebra dan berhubungan serta bersambung dengan sum-sum tulang belakang melalui serabut-serabut saraf; b) sistem parasimpatis yang terbagi dalam dua bagian yang terdiri dari saraf otonom kranial dan saraf otonom sakral. (Pangumbaraan, K.S., 2010).

Sistem saraf otonom terbagi menjadi dua bagian yaitu sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Sistem saraf simpatik bertanggung jawab terhadap mobilisasi energi tubuh untuk kebutuhan yang bersifat darurat seperti jantung berdetak lebih cepat dan lebih kuat, tekanan darah meningkat, pernafasan menjadi lebih cepat. Sementara itu sistem kerja saraf parasimpatik mengakibatkan detak jantung melambat, tekanan darah menurun. Respons parasimpatik mengakibatkan relaksasi dan ketenangan.

Pola gelombang otak

Di samping aktivasi sistem saraf, proses hipnosis dapat dijelaskan secara ilmiah berdasarkan pola gelombang otak pada manusia. Jaringan otak manusia menghasilkan gelombang listrik berfrkuensi yang disebut sebagai gelombang otak (brainwave). Gelombang otak ini terdiri atas empat jenis yaitu gelombang beta, alpha, theta, dan delta. Dalam satu waktu, otak manusia terkadang mampu menghasilkan berbagai gelombang otak secara bersamaan. Selanjutnya dari keempat gelombang otak tersebut pasti akan ada jenis gelombang otak yang dominan, inilah yang kemudian yang memperlihatkan aktivitas pikiran seseorang ketika itu.

Untuk mengetahui kondisi gelombang otak seseorang tentu tidak bisa dilakukan secara kasap mata, namun harus dilakukan dengan menggunakan detektor yang disebut dengan Electro Encephalograph (EEG).

Gelombang Beta

Gelombang beta adalah gelombang otak yang dominan saat kondisi terjaga dan menjalani aktivitas sehari-hari yang menuntut logika atau analisis tinggi misalnya berolahraga, berdebat dan sebagainya. Dalam

frekuensi ini kerja otak cenderung memicu munculnya rasa cemas, khawatir, stres, dan marah.

Apabila diukur dengan alat pengukur gelombang otak, gelombang otak berputar sebanyak 14-24 putaran perdetik, sehingga dalam kondisi otak ketika itu tidak mudah menerima saran atau sugesti dari orang lain karena jumlah fokus cukup banyak dan sulit untuk diarahkan. Otak dalam kondisi beta sangat logis, analitis nonsugestif dengan jumlah fokus 5-9 fokus. Dalam waktu yang bersamaan fokus bisa tertuju pada banyak objek, contoh ketika berada di sebuah ruangan pandangan bisa terfokus pada 5-9 objek, baik lemari, kursi, meja dan sebagainya.

Gelombang Alpha

Gelombang Alpha menggambarkan posisi khusyuk, rileks, mediatif, dan nyaman. Gelombang alpha mengindikasikan bahwa seseorang berada dalam light trance (kondisi hipnotis ringan) Gelombang Alpha merupakan gelombang yang timbul saat pikiran sadar mulai pasif, sebaliknya pikiran bawah sadar mulai aktif. Pada kondisi alpha, stres pikiran akan lebih rileks dan gelombang otak akan berputar 7-14 putaran per detik.

Gelombang Theta

Pada kondisi theta kesadaran manusia lebih mengarah ke dalam dirinya sendiri misalnya ketika merasakan kantuk yang mendalam, pada kondisi ini pikiran bawah sadar sudah benar-benar aktif. Gelombang theta berada pada frekuensi yang rendah. Seseorang akan berada pada kondisi ini ketika ia sangat khusyuk dan merasakan keheningan yang mendalam (deep meditation), serta mampu mendengar nurani bawah sadarnya. Kondisi theta bisa juga disebut kondisi setengah tidur (mediatif) dan kondisi gelombang otak seperti ini bukan kondisi hipnotis yang diperuntukan dalam proses pembelajaran di kelas.

Gelombang Delta

Kondisi delta merupakan frekuensi terendah, gelombang ini terdeteksi saat tertidur pulas dan tidak bisa menerima sugesti apapun. Dan seseorang yang memasuki kondisi ini tidak bisa terhipnotis.

Hypnoteaching dan Proses Pembelajaran

Informasi yang masuk melalui panca indera tidak secara langsung diserap oleh pikiran bawah sadar seseorang, namun membutuhkan daya analisis dari pikiran sadar yang disebut critical area. Critical area ini diperlukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai filter informasi untuk

menyeleksi hal-hal yang membahayakan dan bertentangan dengan diri. Untuk mengatasi critical area yang terlalu aktif pada diri seseorang, maka dibutuhkan hipnosis untuk menonaktifkan critical area, sehingga informasi yang diperoleh seseorang bisa diserap dengan mudah dan tersimpan di pikiran bawah sadar seseorang.

Hypnoteaching merupakan bagian dari ilmu hipnotis. Hipnotis sebagaimana yang dikemukakan pada uraian sebelumnya merupakan teknik komunikasi alam bawah sadar. Sementara itu hypnoteaching merupakan seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti agar para siswa menjadi lebih kreatif, cerdas dan imajinatif. (Andri Hakim, 2011).

Sebagaimana hipnotis pada umumnya, maka penyajian materi dengan menggunakan metode hypnoteaching dilakukan dengan mengkomunikasikan pikiran alam bawah sadar yang dapat menimbulkan sugesti siswa untuk berkonsentrasi secara optimal terhadap materi yang disampaikan guru. Pikiran alam bawah sadar lebih mendominasi dalam setiap kegiatan manusia. Pikiran sadar hanya berpengaruh sekitar kurang lebih 12%, sementara pengaruh pikiran bawah sadar memegang kendali 88%. Pikiran bawah sadar lebih bersifat netral dan sugestif. Pikiran bawah sadar dapat diasumsikan sebagai sebuah memori jangka panjang manusia yang menyimpan berbagai peristiwa, baik yang berdasarkan pengalaman pribadi (eksperimental) maupun orang lain (induksi).

Kondisi hipnotis dapat dibagi menjadi hipnotis ringan (light hypnosis) dan hipnotis dalam (deep hypnosis). Proses belajar mengajar lebih menggunakan teknik light hypnosis. Dalam kondisi hipnotis ringan, gelombang pikir seseorang berada pada light alpha

Ibnu Hajar mengemukakan beberapa langkah dasar yang perlu dilakukan dalam mengimplementasikan metode hypnoteaching:

Niat dan motivasi dalam diri sendiri

Dalam mengimplementasikan metode ini, seorang guru harus menanamkan niat yang kuat, sebab niat ini akan memunculkan motivasi yang tinggi dan komitmen yang kuat.

Pacing

Pacing adalah menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa, serta gelombang otak dengan orang lain atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun teknik melakukan pacing ini adalah: a) bayangkan usia guru setara dengan siswa; b) gunakan bahasa yang seringkali digunakan siswa; c) lakukan gerakan-gerakan dan mimik wajah sesuai dengan tema bahasan; d) kaitkan tema bahasan dengan tema yang sedang trend di kalangan siswa; e) selalu up date pengetahuan terkait tema bahasan.

Leading

Leading berarti memimpin atau mengarahkan sesuatu. Proses ini dilakukan setelah pacing. Dalam pembelajaran, guru harus mengkombinasikan antara peacing dan leading. Kombinasi kedua teknik ini akan menciptakan suasana kondusif dan efektif dalam pembelajaran.

Gunakan kata positif

Langkah pendukung selanjutnya adalah menggunakan bahasa atau kata-kata yang positif. Kata-kata positif sesuai dengan sistem kerja pikiran alam bawah sadar yang tidak menerima sugesti negatif.

Berikan pujian

Pujian merupakan reward peningkatan harga diri seseorang. Pujian merupakan salah satu cara untuk membentuk konsep diri seseorang. Maka berikanlah pujian dengan tulus pada siswa Anda. Khususnya ketika ia berhasil melakukan atau mencapai prestasi. Sekecil apapun bentuk prestasinya, tetap berikan pujian. Termasuk ketika ia berhasil melakukan perubahan positif pada dirinya sendiri, meski mungkin masih berada di bawah standart teman-temannya, tetaplah berikan pujian. Dengan pujian, seseorang akan terdorong untuk melakukan yang lebih dari sebelumnya

Modeling

Modeling adalah proses memberi tauladan melalui ucapan dan perilaku yang konsisten. Hal ini sangat perlu dan menjadi salah satu kunci hypnoteaching. Setelah siswa menjadi nyaman dengan Anda, kemudian dapat Anda arahkan sesuai yang Anda inginkan, dengan modal kalimat-kalimat positif. Maka perlu pula kepercayaan (trust) siswa pada Anda dimantapkan dengan perilaku Anda yang konsisten dengan ucapan dan ajaran Anda. Sehingga Anda selalu menjadi figure yang dipercaya.

Selanjutnya seorang guru ketika akan mengaplikasikan metode hypnoteaching dapat melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Semua siswa dipersilahkan duduk dengan rileks
2. Kosongkan pikiran untuk sesaat
3. Tarik napas panjang lewat hidung, lalu hembuskan lewat mulut
4. Lakukan secara berulang dengan pernapasan yang teratur
5. Berikan sugesti pada setiap tarikan napas supaya badan terasa rileks
6. Lakukan terus menerus dan berulang
7. Perhatikan posisi kepala dari semua suyet. Bagi yang sudah tertidur, akan nampak tertunduk atau leher tidak mampu menahan beratnya kepala
8. Selanjutnya berikan sugesti positif, seperti fokus pada pikiran, peka terhadap pendengaran, fresh otak dan pikiran, serta kenyamanan pada seluruh badan

9. Jika dirasa sudah cukup, bangun suyet secara bertahap dengan melakukan hitungan 1-10, maka pada hitungan 10, semua sayet akan tersadar dalam kondisi segar bugar.

Hipnosis dalam pembelajaran sesungguhnya diperlukan untuk membendung aktifitas critical area siswa. Ketika aktifitas critical area siswa berada pada level yang cukup signifikan, maka informasi akan lebih sulit diterima dan direkam dalam memori jangka panjang (alam bawah sadar). Dalam kondisi ini, siswa akan menolak informasi-informasi yang bertentangan dengan keinginannya. Sebagai contoh, ketika siswa tidak menyukai salah satu materi pelajaran tentu ia akan sulit menerima informasi yang disampaikan guru. Hal ini terjadi karena dalam kondisi ini aktifitas critical area siswa cukup tinggi. Dengan demikian, maka seorang guru harus mampu menembus CA tersebut melalui metode hipnoteaching.

Andri Hakim mengungkapkan bahwa untuk dapat menembus CA, seorang guru harus memahami beberapa hal dalam proses hipnosis di antaranya: 1) Relaxation; proses pembelajaran harus dimulai dengan suasana yang menyenangkan yang dapat membuat siswa relaks, hal ini diperlukan untuk mengistirahatkan aktifitas CA. Relaxation ini bisa diciptakan dengan memperhatikan suasana kelas, penampilan pengajar dan kalimat pembuka yang dapat membangun motivasi siswa; 2) Mind Focus & Alpha State; hipnosis dalam pembelajaran bekerja pada level gelombang alpha yaitu mengkondisikan siswa untuk memasuki kondisi hipnosis (hypnosis state). Dalam kondisi ini siswa diharapkan lebih mudah merekam informasi ke dalam memori jangka panjang; 3) Komunikasi bawah sadar; komunikasi terkadang kurang efektif dan efisien. Hal ini disebabkan tidak adanya komunikasi bawah sadar yang mendukung terjadinya sebuah "two way communication heart to heart" atau komunikasi dua arah dari hati ke hati". Dengan demikian maka diperlukan beberapa hal untuk membangun komunikasi bawah sadar di antaranya: a) informasikan hal yang akan disampaikan kepada siswa; b) guru harus memperhatikan cara penyampaian dan cara mengatakan informasi tersebut; c) kondisi atau situasi yang kondusif. (Andri Hakim, 2011).

Dalam proses pembelajaran PAI, seorang guru bisa menjadikan metode ini sebagai alternatif untuk bisa menciptakan suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dengan membawa siswa ke suasana rileks dengan mengubah gelombang pikiran siswa ke alam bawah sadar. Dengan demikian proses pembelajaran dapat berlangsung dengan suasana yang kondusif serta menumbuhkan daya kreativitas siswa.

Hal yang Harus Diperhatikan untuk Memaksimalkan proses pembelajaran dengan penerapan Hypnoteaching

Dalam metode *hypnoteaching*, guru berperan sebagai hipnotis, sedangkan siswa sebagai suyet. Suyet adalah sebutan orang yang dihipnosis. Guru selaku hipnotis tidak perlu menidurkan siswanya saat memberikan sugesti di dalam proses pembelajaran. Guru dalam praktik *hypnoteaching* cukup menggunakan bahasa persuasif sebagai alat komunikasi yang dapat menyugesti siswa secara efektif. Bahasa yang digunakan oleh guru harus bahasa yang dimengerti oleh siswa karena sangat tidak mungkin hipnosis bekerja secara efektif sementara suyet tidak mengerti bahasa yang digunakan hipnotis.

Saat baru memasuki kelas, guru disarankan tidak langsung memberi salam pembuka atau memberikan pelajaran saat para siswa belum siap belajar dan kelas belum kondusif. Guru cukup duduk manis di kursi tanpa harus menegur, menasihati, ataupun marah-marah. Setelah itu, guru cukup menatap satu persatu siswa yang masih gaduh dengan menggunakan kekuatan psikologis dalam dirinya. Tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar di dada, dan lepaskan secara perlahan. Kemudian perhatikan reaksi para siswa.

Ulangi kegiatan itu berulang kali hingga pikiran, hati, dan perasaan benar-benar tenang, damai, dan nyaman. Setelah itu, guru akan semakin santai, rileks, dan terlihat lebih penyabar dari sebelumnya. Saat itulah para siswa akan berhenti gaduh serta kelas menjadi lebih kondusif dan terkendali. Siswa yang sudah duduk tenang dan siap menerima pelajaran dengan sendirinya akan menegur dan memperingatkan temannya yang masih ramai, mengantuk, atau tiduran. Tanpa harus emosi, guru mengarahkan perhatian dan konsentrasi siswa pada satu titik fokus, yakni pada bahasa komunikasi sugestinya. Guru memasukkan kalimat sugesti untuk membuat kesepakatan dengan siswa. Misalnya saja, "Bu guru hanya akan menyampaikan materi pelajaran jika kelas sudah tenang." Dalam bahasa hipnosis ada istilah satu gelombang. Artinya, ketika kita menginginkan kelas tenang dan terkendali, sebelumnya kita harus tenang dan mengendalikan diri dalam menghadapi apa pun. Jika kita emosi dan marah-marah ketika melihat kegaduhan kelas, maka siswa justru akan melakukan hal yang sama, yaitu gaduh, ramai, bercerita sendiri, melamun, mengantuk, tiduran, dan bercanda ria di depan kita.

Jika kondisi kelas dan perilaku siswa dapat dikuasai dengan baik, maka siswa bisa menuruti apa saja arahan guru. Ketika siswa siap menerima sugesti positif dan siap menerima program apa pun yang akan dimasukkan oleh guru ke dalam otak bawah sadarnya, maka tibalah

saatnya bagi guru memberikan apa saja program positif yang harus dilakukan oleh siswa dalam kehidupannya. Kesan-kesan positif tersebut adalah ungkapan bahwa semua siswa anak cerdas dan pintar, ujian nasional begitu mudah untuk dikerjakan, pelajaran bahasa Inggris, Matematika, dan pelajaran lainnya bukan pelajaran yang sulit, atau siswa disuruh memilih nilai dalam bentuk angka yang mereka inginkan dari beberapa mata pelajaran.

Pelaksanaan *hypnoteaching* tidak cukup hanya dilakukan satu atau dua kali saja, tetapi harus dilakukan berulang-ulang dengan terus mengulangi kalimat-kalimat sugesti. Dalam hal ini, kemahiran guru dalam menggunakan metode *hypnoteaching* akan sangat tergantung pada sejauh mana guru itu menggunakan, mengamalkan, menerapkan, dan mempraktikkan ilmu ini dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran ini lebih banyak menekankan pada kemampuan otak bawah sadar daripada otak sadar siswa. Tujuan metode pembelajaran ini sebenarnya membuka atau mengaktifkan pikiran bawah sadar. Hal ini dilakukan karena pikiran bawah sadar merupakan letak keberhasilan atau kegagalan seseorang. Pikiran bawah sadar memegang peranan 88%, sedangkan pikiran sadar hanya berperan 12% saja.

Proses hipnosis ke alam bawah sadar akan sangat efektif jika yang melakukan sugesti adalah orang yang mempunyai pengaruh atau yang disegani oleh suyet. Biasanya guru yang mempunyai pengaruh, disegani, dan dihormati siswa bukan karena kegalakannya, namun karena sikap, sifat, kemampuan, dan kepribadian guru itu sendiri. Apabila siswa sudah terpengaruh oleh karisma guru, maka guru tersebut benar-benar menjadi figur yang dapat dipercaya dan diikuti. Segala ucapan dan nasihatnya yang sangat sugestif akan dengan mudah diterima pikiran bawah sadar para siswa. (Ibnu Hajar, 2011).

Kelebihan dan Kekurangan Metode *Hypnoteaching*

Sebagai sebuah metode, *hypnoteaching* juga tak lepas dari kelebihan dan kekurangan tersendiri, adapun kelebihanannya adapun kelebihanannya adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik bisa berkembang sesuai dengan minat dan potensi yang dimilikinya.
2. Guru bisa menciptakan proses pembelajaran yang beragam sehingga tidak membosankan bagi peserta didik
3. Proses pembelajaran yang beragam sehingga tidak membosankan bagi peserta didik.
4. Tercipta interaksi yang baik antara guru dan peserta didik
5. Materi yang disajikan mampu memusatkan perhatian peserta didik.

6. Materi mudah dikuasai peserta didik sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar.
7. Banyak terdapat proses pemberian keterampilan selama pembelajaran.
8. Proses pembelajaran bersifat aktif.
9. Peserta didik lebih bisa berimajinasi dan berpikir secara kreatif.
10. Disebabkan tidak menghafal, daya serap peserta didik akan lebih cepat dan bertahan lama.
11. Pemantauan guru akan peserta didik menjadi lebih intensif.
12. Disebabkan suasana pembelajaran rileks dan menyenangkan, hal ini membuat peserta didik merasa senang dan bersemangat ketika mengikuti pembelajaran.

Adapun kelemahan dari metode *hypnoteaching* adalah sebagai berikut:

1. Banyaknya peserta didik yang berada dalam suatu kelas mengakibatkan para guru merasa kesulitan untuk memberikan perhatian satu per satu kepada peserta didik.
2. Para guru perlu belajar dan berlatih untuk menerapkan metode *hypnoteaching*.
3. Metode *hypnoteaching* masih tergolong dalam metode baru dan belum banyak dipakai oleh para guru di Indonesia.
4. Kurang tersedianya sarana dan prasarana di sekolah yang bisa mendukung penerapan metode *hypnoteaching*

Melihat penjelasan mengenai kekurangan metode *hypnoteaching* guru adalah pusat pelaksanaan metode *hypnoteaching*, guru mempunyai peran besar dalam pelaksanaan metode *hypnoteaching*. Maka dari itu, untuk bisa meminimalisir kekurangan tersebut, guru harus banyak belajar dan berlatih guna memaksimalkan penggunaan metode *hypnoteaching*. Bagi guru yang masih asing dengan metode *hypnoteaching*, diharapkan untuk bisa menerapkannya dengan menyadari tanggungjawabnya, guru dipastikan akan mampu menerapkannya. Hal itu dikarenakan metode *hypnoteaching* merupakan metode yang di dalamnya menekankan unsur psikologi. Guru dituntut mempunyai jiwa yang stabil yang harus ditunjukkan dengan bahasa lisan yang penuh motivasi dan bahasa tubuh yang penuh semangat, serta penampilan yang mempunyai kenyamanan tersendiri jika dipandang oleh peserta didik. Untuk bisa menjadi figur yang berpengaruh, tidak lepas dari kekuatan dari dalam diri. Alangkah baiknya kebiasaan *dzikrullah* bisa sering dilakukan oleh siapa saja khususnya guru, karena hal itu akan menjadi sebuah amal baik bagi diri sendiri, serta akan

mempunyai manfaat oleh orang lain, dalam hal ini akan sangat membantu guru memperkuat pribadinya agar pantas menjadi sosok yang magnetis.

Selain itu, untuk bisa menjadi guru yang serta hal lain yang tidak kalah penting adalah penguasaan materi pembelajaran yang harus dikuasai guru, karena guru yang tidak menguasai materi akan mengurangi rasa percaya diri serta tidak akan ada kemantapan dalam menyampaikan materi dan hal itu akan sangat mempengaruhi penerimaan peserta didik terhadap materi, serta untuk mengatasi jumlah murid yang terlalu banyak, yang sulit dijangkau satu persatu, penggunaan metode *hypnoteaching* bisa dipadukan dengan metode lain yang sekiranya bisa membuat kelas yang gemuk menjadi hidup dalam pembelajaran.

Hypnoteaching Menurut Al-qur'an

Hypnoteaching menurut Al-qur'an dalam surah An-nahl ayat 78

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ

تَشْكُرُونَ

Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun. Dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur. (16: 78).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah mengisyaratkan ciri khas manusia yang paling penting dan paling bernilai, yakni kemampuan berpikir dan mencerna sesuatu. Allah berfirman, ketika kamu lahir dari perut ibumu, kamu tidak mengetahui sesuatu pun dan apa yang kamu ketahui saat ini dicerap dengan bantuan mata, telinga dan akal yang diberikan oleh Allah kepada kamu. Lalu mengapa kalian tidak mensyukurinya?

Dari ayat tersebut, menjelaskan bahwa Hypnoteaching terdapat dari pelajaran tentang memikirkan sesuatu atau dikenal dengan konsentrasi. Hal ini dijelaskan dalam Al-qur'an An-nahl ayat 78 yang maksudnya:

1. Mengingat kembali kekurangan di masa lalu dapat menghidupkan kembali semangat manusia untuk bersyukur. Oleh karenanya, kita diperintahkan untuk menengok masa lalu agar selalu bersyukur.
2. Rasa syukur sejati akan nikmat mata, telinga dan akal adalah dengan menuntut ilmu. Karena Allah berfirman, "Kalian tidak mengetahui, Aku

yang memberikan mata, telinga dan akal agar kalian bersyukur, yakni tuntutlah ilmu."

Dengan demikian ternyata metode hypnoteaching dalam Al-qur'an adalah bersyukur. Setelah menjelaskan tentang nikmat mata dan telinga bagi manusia, ayat ini mengingatkan kembali nikmat-nikmat ilahi, salah satunya adalah nikmat burung-burung. Allah berfirman, terbangnya burung-burung di langit merupakan tanda-tanda kekuasaan Tuhan. Allah menciptakan makhluk yang dapat terbang di langit. Terkadang terbang bersama kelompoknya dan kadang-kadang terbang sendirian, begitu juga kadang terbang secara teratur dan kadang tidak. Allah menciptakan burung-burung memiliki sayap yang sesuai dengan berat badan dan kondisinya sudah disesuaikan sedemikian rupa agar dapat terbang dengan mudah.

Bila kini manusia mampu membuat pesawat kecil dan besar yang terbang di langit, semua itu berkat burung. Kebanyakan teknik yang dipakai dalam pembuatan alat-alat untuk terbang, baik itu helikopter, pesawat tempur dan lain-lainnya semuanya meniru struktur tubuh burung.

Sekalipun ayat ini mengatakan bahwa Allah menahan burung-burung di langit, namun maksudnya adalah Allah menetapkan hukum alam yang menyiapkan kondisi sedemikian rupa agar burung-burung dapat bertahan terbang di langit dan tidak jatuh ke bumi.

Dari ayat tadi terdapat dua pelajaran yang dapat dipetik:

1. Berpikir dalam penciptaan alam termasuk burung adalah keinginan Allah dan Dia meminta manusia agar berpikir dalam sistem penciptaan ilahi.
2. Semua manusia dapat menyaksikan terbangnya burung-burung. Namun hanya mereka yang beriman yang dapat memahami kekuasaan Allah dengan menyaksikan semua itu dan keimanan mereka semakin bertambah.

KESIMPULAN

Pembelajaran merupakan ruh sebuah proses kependidikan, sehingga proses pembelajaran menjadi bagian yang cukup vital. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif, seorang guru dituntut melahirkan produk-produk inovatif dan kreatif.

Hypnoteaching merupakan metode alternatif yang bisa digunakan guru dalam membangun suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Metode ini merupakan bagian dari aplikasi ilmu hipnotis yang bisa membawa siswa pada suasana relaksasi dalam menerima materi pelajaran.

Adapun sistem kerja metode ini adalah guru melakukan komunikasi pada alam bawah sadar siswa, hal ini dilakukan dengan cara mengubah gelombang otak dari beta ke alpha. Dengan demikian, maka hipnosis dalam pembelajaran bukanlah model hipnosis yang dipersepsikan dalam acara-acara televisi, namun hipnosis dalam pembelajaran hanya berusaha membangun kondisi yang kondusif dan menyenangkan dalam proses pembelajaran (siswa tidak dibuat tertidur). Dalam kondisi alpha, konsentrasi siswa akan terfokus, di saat inilah proses pembelajaran akan menjadi lebih bermakna.

Metode pembelajaran yang digunakan di Indonesia saat ini sudah mulai mengarah pada metode pembelajaran interaktif (*student center*). Namun dalam praktiknya, di Sekolah-sekolah masih banyak yang menggunakan metode ceramah (*teacher center*) dalam proses pembelajaran, sehingga peran guru lebih mendominasi dan membuat peran siswa kurang aktif dalam belajar. Penerapan metode pembelajaran yang salah seperti inilah yang mematikan motivasi para peserta didik untuk belajar dan mengembangkan kemampuannya, sehingga perlu adanya evaluasi lagi agar pendidikan di Indonesia tidak tertinggal, bisa lebih baik lagi dan bisa bersaing dengan negara-negara lain, terutama dengan negara-negara berkembang.

Metode pembelajaran yang cocok untuk diterapkan sebagai pengembangan potensi para peserta didik di zaman modern ini adalah metode *Hypnoteaching*. Hal ini dikarenakan pada metode *hypnoteaching* ini banyak sekali motivasi yang diberikan kepada para peserta didik. Dalam proses pembelajaran, siswa diyakinkan bahwa dia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap tugas secara mudah dan nyaman tanpa mengandalkan kemampuan dari teman, sehingga pada saat mengerjakan soal-soal ujian, dia bisa mengerjakannya sendiri dan yakin dengan jawabannya. Apalagi di zaman modern ini pendidikan semakin sulit. Soal-soal ujian pun dipersulit demi mendapatkan peserta didik yang berkemampuan tinggi. Dengan metode pembelajaran ini, maka siswa akan dihilangkan mental bloknnya dan ditumbuhkan rasa percaya dirinya serta diberi motivasi agar dia lebih senang belajar dan dapat mengembangkan serta meningkatkan kemampuan atau potensi pada dirinya karena sesungguhnya setiap manusia memiliki kemampuan yang luar biasa.

Saran

1. Guru harus lebih kreatif lagi dalam memotivasi para peserta didik agar semangat belajarnya tumbuh dan potensi yang ada pada diri mereka dapat lebih berkembang.

2. Para guru sebaiknya memakai metode pembelajaran *hypnoteaching* ini karena pada penerapannya, metode ini menghilangkan mental block dan memberikan berbagai sugesti positif pada diri siswa, sehingga semua prasangka negatif yang tertanam pada diri siswa tersebut bisa hilang dan proses pembelajaran bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, *Perencanaan Pembelajaran: Pengembangan standar Kompetensi Guru*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.
- Agung Webe, *“Smart Teaching 5 Metode Efektif Lejitkan Prestasi Anak didik”*, Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2010.
- Andri Hakim, *“Hypnosis in The Teaching: Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar”*, Jakarta: Visimedia, 2011
- Aslan. (2017a). Pumping Teacher dalam Tantangan Pendidikan Abad 21. *Muallimuna*, 2(2), 89–100. <http://dx.doi.org/10.31602/muallimuna.v2i2.771>
- Aslan. (2019a). Peran Pola Asuh Orangtua di Era Digital. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 20–34. <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2269>
- Aslan. (2019b, Januari 17). *Pergeseran Nilai Di Masyarakat Perbatasan (Studi tentang Pendidikan dan Perubahan Sosial di Desa Temajuk Kalimantan Barat)* [Disertasi dipublikasikan]. Pasca Sarjana. <https://idr.uin-antasari.ac.id/10997/>
- Aslan, A. (2017b). Makna Pendidikan Karakter Dalam Strategi Pembelajaran Di Setiap Sendi-Sendi Pendidikan. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 4(2).
- Aslan, A. (2017c). NILAI-NILAI KEARIFAN LOKAL DALAM BUDAYA PANTANG LARANG SUKU MELAYU SAMBAS. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 16(1), 11–20. <http://dx.doi.org/10.18592/jiu.v16i1.1438>
- Aslan, A. (2018). PEMBELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DI MADRASAH IBTIDAIYAH. *Cross-Border : Jurnal Kajian Perbatasan Antarnegara, Diplomasi Dan Hubungan Internasional*, 1(1), 76–94.
- Aslan, A., & Setiawan, A. (2019). Internallization of Value education In temajuk-melano malaysla Boundary school. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 14(2).
- Aslan, Setiawan, A., & Hifza. (2019). Peran Pendidikan dalam Merubah Karakter Masyarakat Dampak Akulturasi Budaya di Temajuk. *FENOMENA*, 11(1), 11–30. <https://doi.org/10.21093/fj.v11i1.1713>
- Aslan & Wahyudin. (2020). *Kurikulum dalam Tantangan Perubahan*. Bookies Indonesia. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&hl=en&cluster=17745790780728460138>
- Rusiadi, R., & Aslan, A. (2021). GEJALA DIAGNOSTIK DAN REMEDIAL PADA ANAK DIDIK DI PENDIDIKAN DASAR/MADRASAH IBTIDAIYAH. *Borneo : Journal of Islamic Studies*, 1(2), 18–27.
- Benny A. Pribadi, *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009.
- Ibnu Hajar, *Hypno Teaching: Memaksimalkan Hasil Proses Belajar-Mengajar dengan Hipnoterapi*, Yogyakarta: Diva Press, 2011.
- Jamal Ma'mur Asmani, *Tips Menjadi Guru Inspiratif, Kreatif, dan Inovatif*, Yogyakarta: Diva Press, 2010.
- John Af., *“Hipnotis Modern”*, (Djap Djempoel, 2009).

- M. Surya, *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997.
- Mustaji. 2009. *Teori dan Model Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nana Syaudih Sukmadinata, *Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004
- Noer, Muhammad. 2010. *Hypnoteaching for Success Learning*. Yogyakarta : Pedagogia.
- Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Pangumbaraan, K.S., *“Master Hipnotis”*, Djap Djempoel, 2010
- Rooijackers, Ad. 2005. *Mengajar dengan Sukses*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007
- Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam: Berbasis Inegrasi dan Kompetensi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Willy Wong & Andri Hakim, *“Dahsyatnya Hipnosis”*, Jakarta: Visimedia, 2010