

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Tentang *Hypnoteaching*

1. Sejarah singkat Hypnosis sampai dengan *Hypnoteaching*

Dalam web NLP (*Neurologi Linguistic Progamming*) hypnosis pendidikan, disebutkan tentang sejarah hypnosis yang ternyata telah digunakan sejak zaman prasejarah. Hal ini diketahui melalui *pictograph* dan tulisan-tulisan kuno yang berhasil ditemukan. Misalnya saja, papyrus ebrez dari Mesir yang telah berusia 3000 tahun, telah mencatat tentang cara-cara para pendeta mesir jika melakukan pengobatan. Dalam dokumen tersebut dijelaskan mengenai berbagai teknik yang menggambarkan mekanisme kerja hypnosis, dari hasil penemuan tersebut, dapat diketahui bahwa sedikitnya terdapat dua bentuk hypnosis yang diterapkan pada masa primitive, yaitu pengulangan ritmik (*rhythmical repetition*) dan tarian ritual (*frantic dancing*), perlu diketahui bahwa kedua bentuk hypnosis tersebut mempunyai keterkaitan dengan ritual keagamaan.¹

Sementara itu, pada abad pertengahan, penerapan hypnosis mulai berkembang. Hypnosis diterapkan oleh beberapa bangsawan dan dikenal sebagai sentuhan bangsawan atau *royal touch*. Salah satu tokoh bangsawan yang menerapkan hypnosis adalah Edward the Confessor (1066) dan para raja di Perancis yang menganggap dirinya sebagai tuhan. Namun, pada akhir abad ke-18 ide-ide tersebut mulai runtuh dan mati bersamaan dengan terbitnya periode Renaissans. Sebab periode

¹ N. Yustisia, *Hypnoteaching*, (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2012), 66

tersebut merupakan masa ketika orang-orang mulai mencari dasar ilmiah atas berbagai fenomena yang terjadi.²

Meskipun demikian, ternyata ritual sentuhan bangsawan kemudian dihidupkan kembali ketika penobatan Charles X. saat itu, ia beranggapan bahwa tubuh surgawi memberi makan ke tubuh manusia melalui perantara magnet. Kemudian, ia yakin bahwa magnet mampu mengobati berbagai penyakit. Pernyataan Charles X ini dilanjutkan oleh Franz Anton Mesmer (1734-1815), seorang berkebangsaan Vienna yang kemudian pindah ke Paris. Dalam penjelasannya, Mesmer banyak mengutip ide dari para terdahulunya. Yaitu:³

- a. Paracelsus dengan ide tentang magnet
- b. Richard Mead dengan pernyataan bahwa seluruh kehidupan dijalankan oleh hukum alam
- c. Fether Hell, seorang pendeta Jesuit yang mencoba menemukan cara menyembuhkan orang dengan memakai lempengan logam. Kemudian, lempengan ini dilewatkan melalui tubuh orang. Ia yakin bahwa proses penyembuhan dari tubuh surgawi bisa menyembuhkan orang.

Mesmer juga mengklaim bahwa ia mempunyai energi khusus. Ia menyatakan bahwa magnet mengalir ketubuhnya melalui tongkat ajaib. Selain itu, ia juga berkeyakinan dapat menyembuhkan apapun menggunakan magnet. Pada periode ini Mesmer sangat sukses dengan melalui metode penyembuhannya. Kemudian, ia meminta French Academy of Medicine untuk mempelajari metodenya. Namun yang terjadi di luar

²*Ibid*,.... 66

³*Ibid*,... 66

dugaan Mesmer, ternyata komisi yang di ketua Ben Franklin menemukan bahwa magnet tidak memberikan pengaruh apapun. Oleh sebab itu, Mesmer kemudian dideiskreditkan pada 1784 sehingga ia menjadi tidak dihargai oleh masyarakat lagi.

Salah seorang pengikut Mesmer, Marquis de Puysegur (1781-1825) menemukan suatu fenomena yang tidak diketahui oleh Mesmer sebelumnya. Hal itu terjadi ketika Puysegur menerapkan metode yang dipakai Mesmer pada seorang penggembala berusia 24 tahun. Ia menemukan bahwa subjek yang dipengaruhi oleh magnet, tidak hanya mengalami fenomena yang tidak biasa, tetapi juga tertidur lelap. Pada kondisi ini, subjek tidak bisa membuka matanya, berbicara dengan kurang jelas, tetapi bertingkah seolah-olah sadar. Puysegur menyebut kondisi seperti ini sebagai “*Artificial somnambulism*”. Kemudian Joseph Philippe Francois Deleuze (1753-1835) menemukan bahwa sugesti yang diberikan kepada subjek selama dalam kondisi trance akan terus terbawa sampai subjek tersadar.

Lebih lanjut lagi, seorang dokter Inggris, Esdaile (1845), menulis buku yang berjudul *Mesmerism in Indian*. Esdaile bekerja di sebuah penjara di India dan melakukan lebih dari 3000 operasi tanpa memakai obat bius. Umumnya, pada kondisi ini, 50% dari pasien akan meninggal. Namun Esdaile melatih para pasiennya untuk melakukan serangkaian metode tertentu. Melalui metode tersebut, laju kematian pun bisa ditekan hingga 5%. Hal tersebut kini diketahui karena dengan hypnosis, pendarahan dalam tubuh bisa diminimalkan. Selain itu, tubuh juga mengembangkan resistensi terhadap infeksi dan tidak mengalami dehidrasi. Perlu diketahui bahwa peristiwa pencabutan gigi pertama kali

ternyata sudah dilakukan sebelum itu yaitu pada tahun 1823. Selain itu, proses melahirkan pertama dengan menggunakan hypnosis juga dilakukan pada 1826.⁴

Selain diterapkan pada bidang kesehatan, hypnosis juga mulai berkembang dan diterapkan pada bidang psikologis. Pada 1880, dua sekolah hypnosis mulai didirikan. Charchot, seorang neurologis di Perancis melakukan hypnosis pada 12 wanita yang mengalami hysteria. Charchot memberikan demonstrasi, ketika berada dibawah hypnosis, para pasien dapat berjalan dan melakukan banyak hal. Akan tetapi, ketika dalam kondisi normal, para wanita tersebut kehilangan kemampuan untuk berjalan dan melakukan beberapa hal yang bisa dilakukan sebelumnya. Selain itu, Bernheim, seorang neurologist Perancis yang sangat terkenal, membuat klinik di Nancy, Perancis. Mereka mengobati lebih dari 12.000 pasien menggunakan metode hypnosis dan memperkenalkan konsep *suggestibility*.⁵

Melihat sejarah hypnosis dapat kita ketahui bahwa metode ini secara perlahan telah menunjukkan keberadaannya seiring dengan semakin meningkatnya penerimaan pada dunia medis. Selain itu, hypnosis juga banyak dipakai di bidang olahraga dan pendidikan. Sebab hypnosis dipercaya bisa mengubah mekanisme otak manusia dalam mengintreprestasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada persepsi dan perilaku. Penerapan hypnosis yang bertujuan untuk perbaikan dikenal sebagai *hypnotherapy*.⁶

Dalam bidang pendidikan, *hypnotherapy* juga bisa diterapkan untuk meningkatkan optimalisasi pembelajaran, jika diterapkan dalam pembelajaran,

⁴ *Ibid*,... 68

⁵ *Ibid*,.... 68

⁶ *Ibid*,.... 69

hypnotherapy bisa meningkatkan daya ingat, fokus dan kreativitas. Tentu hal-hal tersebut nantinya sangat penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. *Hypnotherapy* dalam pendidikan selanjutnya dikenal dengan *hypnoteaching* yang mana penjelasannya akan diuraikan pada sub bab pengertian *hypnoteaching*. Sebelumnya kita harus mengetahui cara kerja hipnosis pada otak.

2. Cara Kerja Hipnosis pada Otak

Meskipun kini termasuk dalam fenomena ilmiah, *hypnotherapy* sampai sekarang masih belum dapat didefinisikan secara jelas, bagaimana sebenarnya mekanisme kerja dari metode tersebut. Beberapa ilmuwan berspekulasi bahwa *hypnotherapy* dapat menstimulasi otak untuk melepaskan *neurotransmitter*, zat kimia yang terdapat di otak, serta *encephalin* dan *endorphin* yang berfungsi untuk meningkatkan mood seseorang.⁷

Sementara itu menurut seorang pakar psikologi di Caring Cross Medical School, London, Profesor John Gruzelier, untuk menginduksi otak dilakukan dengan memprovokasi otak kiri untuk menonaktifkan dan memberikan kesempatan pada otak kanan untuk mengambil control atas otak keseluruhan. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat otak focus pada suatu hal secara monoton menggunakan suara dengan intonasi datar, atau dengan kata lain seolah-olah tidak ada hal penting yang perlu diperhatikan.

Pada hakikatnya, manusia memiliki dua pikiran yang bekerja secara parallel dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*) dan pikiran bawah

⁷ *Ibid*,.... 70

sadar (*subconscious mind*). Menurut Gunawan, 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.⁸

Pikiran sadar berfungsi sebagai penyimpan dan pengingat informasi dari setiap peristiwa dan perasaan individu dalam kurun waktu satu setengah jam terakhir.⁹ Secara lebih rinci, pikiran sadar mempunyai lima fungsi, yaitu analiktikal, rasional, memori jangka pendek, kekuatan kehendak dan faktor kritis. Sementara itu, menurut Gunawan, pikiran bawah sadar terdiri atas dua bagian, yaitu *modern memory area* (MA) dan *primitive area* (PA). didalam MA, tersimpan kepercayaan, nilai, kebiasaan, memory jangka panjang, kepribadian, intuisi, dan persepsi. Perlu diketahui bahwa kapasitas penyimpanan data pikiran bawah sadar adalah tidak terbatas. Sementara itu, di dalam PA berisi “program” yang telah diciptakan oleh tuhan kepada setiap manusia. “program” tersebut berfungsi dalam mengendalikan fungsi tubuh yang bersifat otonom, seperti detak jantung, pernapasan, mekanisme pertahanan tubuh, menghasilkan emosi, system kekebalan tubuh, melindungi diri dari infeksi, dan penggunaan refleksi.¹⁰

Secara umum, metode *hypnotherapy* juga sangat erat hubungannya dengan alam bawah sadar. Alam bawah sadar bukan bermakna tidak ada kesadarannya, justru sebaliknya, disitulah kesadaran level tinggi berada. Disebut alam bawah sadar karena yang menilai adalah pikiran sadar kita yang belum memahami kesadaran pikiran

⁸ *Ibid*,.... 71

⁹ *Ibid*,.... 71

¹⁰ *Ibid*,.... 71

bawah sadar kita sendiri, artinya, ketika kita telah berhasil mengoptimalkan alam pikiran bawah sadar, dapat dikatakan bahwa alam bawah sadar kita sudah tidak ada lagi karena kita sudah menyadari apa yang menjadi maksud dari alam pikiran bawah sadar.

Telah disebutkan sebelumnya bahwa kekuatan pikiran bawah sadar jauh lebih dominan jika dibandingkan dengan pikiran sadar. Hal ini memungkinkan seseorang akan mengalami konflik dalam dirinya. Jika terjadi konflik antara pikiran sadar dengan pikiran bawah sadar, pikiran bawah sadar kemungkinan besar akan menang. Misalnya, seseorang yang mempunyai kebiasaan berbohong mengalami kesulitan dalam menghentikan kebiasaan buruknya. Sebab, kebiasaan berbohong merupakan hasil kerja dari pikiran bawah sadar, sedangkan kemauan untuk berhenti berbohong adalah hasil logika pikiran sadar. Pikiran sadar mengetahui bahwa berbohong akan merugikan orang lain dan membuat dirinya tidak dipercaya oleh orang-orang. Akan tetapi, logika yang mengatakan bahwa berbohong itu merupakan kebiasaan buruk yang merugikan, terkalahkan oleh kebiasaan yang sudah tetanam kuat dipikiran bawah sadar.

Mekanisme kerja *hypnotherapy* juga sangat terkait dengan aktifitas otak seseorang. Aktifitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang yang bisa diukur menggunakan alat bantu EEG (*electroencephalograph*). Berikut ini uraian beberapa gelombang otak disertai dengan aktifitas yang terkait:

a. Beta (12-40 Hz/normal)

Ini merupakan fase ketika sedang sangat aktif, memberikan atensi, kewaspadaan, kesigapan, pemahaman, dan kondisi yang lebih tinggi diasosiasikan dengan kecemasan, ketidaknyamanan. Beta sangat diperlukan jika harus memikirkan beberapa hal sekaligus, tetapi ingin menyerap informasi secara cepat.

b. Alpha (8-12Hz/meditatif)

Pada fase ini, otak dalam kondisi relaksasi dan penuh kreatifitas. Dalam kondisi ini, seseorang akan belajar dan menyerap informasi dengan sangat baik, mudah dalam melakukan terapi, mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan kekebalan tubuh, serta dapat dengan mudah mengurangi stress mental emosional maupun fisik. Oleh karena itu, fase ini sering disebut sebagai keadaan meditasi dasar. Fase inilah yang menjembatani antara kesadaran beta dan tetha. Sebab, ketika meditasi, kita juga bisa menangkap sinyal akurat yang dipancarkan oleh kesadaran tetha.

c. Tetha (4-8 Hz/meditatif)

Fase ini terjadi ketika seseorang dalam kondisi tidur bermimpi. Fase ini sangat bagus untuk proses autosugesti atau autohipnosis. Dalam fase ini bisa terjadi peningkatan produksi *catecholamines* (sangat vital untuk pembelajaran dan ingatan), peningkatan kreatifitas, pengalaman emosional, berpotensi terjadinya perubahan sikap, peningkatan materi yang dipelajari, meditasi mendalam, lebih dalam mengakses pikiran bawah sadar. Oleh karena itulah, terkadang seseorang bisa menemukan jawaban yang tepat terhadap suatu permasalahan yang rumit atau berat.

d. Delta (0,1-4 Hz/tidur dalam)

Delta merupakan fase gelombang otak terakhir dan paling dalam. Pada kondisi ini seseorang biasanya akan mengalami tidur tanpa mimpi, pelepasan hormone pertumbuhan dan hilangnya kesadaran pada sensasi fisik. Selain tidur nyenyak, kondisi ini juga diperoleh ketika seseorang sedang mengalami koma.

Dari uraian diatas, dapat kita ketahui gelombang otak pada fase betha dan alpha berada pada level alam pikiran sadar. Sementara itu, pada fase tehta dan delta disebut sebagai pikiran alam bawah sadar. Dalam pembelajaran, untuk dapat memaksimalkan pencapaian tujuan pembelajaran, guru bisa melakukannya dengan mengkondisikan gelombang otak peserta didik dari frekuensi gelombang otak beta ke dalam alpha menuju tetha. Hal tersebut bisa dilakukan melalui permainan, music, dan humor segar yang dimunculkan oleh guru dalam pembelajaran.¹¹

Dari uraian diatas, dapat kita simpulkan bahwa *hypnotherapy* yang dilakukan dalam pembelajaran bertujuan untuk mengefektifkan proses pembelajaran itu sendiri agar menjadi lebih menyenangkan, efektif, dan dapat menumbuhkan fokus penuh perhatian dari peserta didik. Melalui *hypnotherapy* guru dapat melakukan teknik-teknik pembelajaran yang tepat untuk pencapaian tujuan pembelajaran yang optimal.

3. Analogi Kondisi Hipnosis

Demi mempermudah pemahaman terhadap pengertian, makna, arti, dan aktifitas, serta cara kerja hypnosis, maka dalam uraian di bawah ini penulis berikan

¹¹ Ibid,...., 74.

ilustrasi analogi antara proses hypnosis dengan peristiwa keseharian yang mungkin pernah dialami sendiri atau mendengar dari teman dekat. Diantaranya adalah:

- a. Apakah anda pernah melihat adegan sinetron yang menyedihkan sehingga saat itu mata anda tanpa disadari meneteskan air mata?, atau ketika anda melihat tokoh kesayangan anda disiksa, difitnah, dan dianiaya, kemudian tiba-tiba saja tanpa diperintah, darah anda naik, dan berdebar kencang, kemarahan anda terpancing, dan kebencian anda pun memuncak. Secara reflek psikologis anda ingin membantu tokoh kesayangan anda di layar kaca. Anda ingin membela dan ingin menjadi pahlawan terhadap tokoh idola anda. Bila pernah merasakan hal semacam itu, maka sebenarnya anda telah terhipnosis oleh adegan sinetron. Itulah *self hypnosis*.
- b. Apakah anda mempunyai seorang anak yang baru berumur 1-3 tahun? Ketika anda menyuruh apa saja kepadanya, tergantung keinginan anda, anak anda pasti selalu menuruti perintah anda tanpa penolakan, bukan? Anak anda akan melakukan apapun yang anda perintahkan. Kalau memang anda pernah mengalami hal ini, berarti anda telah menjadi hipnotis bagi anak anda sendiri. Sesungguhnya, anda telah menghipnosis anak anda sendiri. Walaupun belum belajar ilmu hypnosis, namun anda sudah menjadi seorang hipnotis. Anda telah menerapkan ilmu hypnosis dalam pendidikan anak di rumah. Itulah yang disebut *hypnoparenting*.
- c. Coba anda lihat anak-anak pada usia taman kanak-kanak. Mereka akan melakukan apapun perintah sang guru. Bila guru menyuruh mengangkat tangan, anak-anak semua mengangkat tangan. Ketika gurunya menyuruh mereka

bernyanyi, niscaya mereka akan bernyanyi bersama. Disaat guru mengadakan permainan, anak-anak akan bermain dengan hati yang riang. Nah kejadian inilah yang penulis sebut dengan *hypnoteaching*. Siswa menuruti apapun kata guru tanpa penolakan, tiada kekritisan, tiada yang protes.

4. Pengertian Hypnoteaching

Sebelum kita berbicara tentang *hypnoteaching* lebih jauh, alangkah baiknya bila kita ketahui dahulu apa *hypnoteaching* dari segi istilah bahasa. *Hypnoteaching* berasal dari dua kata, yaitu *hypno* dan *teaching*. Elvin Saputra, dalam *Kamus Lengkap 99 Miliar Inggris-Indonesia* menulis kata *hypnotic* dimaknakan sebagai hal yang menyebabkan tidur. Dan *hypnotis* berarti ahli hypnosis. Sementara *teaching* bermakna mengajar. Dengan pengertian ini, *hypnoteaching* berarti mengajar yang dapat menyebabkan tidur. Bila pengertian ini yang dikehendaki, berarti *hypnoteaching* sangat tidak berguna dalam mendukung pengajaran di kelas. Namun, pengertian seperti inilah yang banyak terjadi di lapangan. Artinya di saat guru berceramah menyampaikan pelajaran, tidak sedikit siswa yang mulai terserang kantuk, menguap, bahkan ada yang sudah tidur. Saat ditanya, jawabannya, “ngantuk, pak guru.”

Menurut Hisyam A. Fahri, hypnosis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi analogis pada pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*subconscious* atau *uncounscious*). Dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar siswa, sugesti dapat mudah diterima, pelajaran dicerna, materi

lebih terasa mengena. Mengapa demikian? Sebab siswa begitu antusias dan terpesona dengan kalimat sugesti yang diutarakan oleh gurunya.¹²

Menurut Novian Triwidia Jaya, *hypnoteaching* merupakan perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar. *Hypnoteaching* ini merupakan metode pembelajaran yang kreatif, sekaligus unik, dan imajinatif. Sebelum pelaksanaan pembelajaran, para peserta didik sudah dikondisikan untuk belajar. Dengan demikian, peserta didik mengikuti pelajaran dalam kondisi segar dan siap untuk menerima materi pelajaran. Untuk mempersiapkan hal-hal tersebut, tentu guru sendiri dituntut untuk stabil baik secara psikologis maupun psikis. Dengan begitu. Gurupun mempunyai kesiapan yang penuh dalam mengajar para peserta didiknya.¹³

Dari penjelasan diatas sangat jelas bahwa *hypnoteaching* tidak perlu menidurkan peserta didik karna kita tidak mungkin mengajar peserta didik dalam keadaan tidur. Namun kita hanya mengkondisikan peserta didik untuk siap melaksanakan pembelajaran hal ini bisa dilakukan dengan merubah suasana kelas menjadi bersemangat atau menjadi seru (permainan) dengan menggunakan bahasa-bahasa persuasive positif sebagai alat komunikasi.

¹² Muhammad Noer, *hypnoteaching for success learning*, (Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani, 2010),

¹³ Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching "Bukan Sekedar Mengajar"* (Bekasi: D-Brain, 2010), 41

5. Unsur-unsur metode *hypnoteaching*

Menurut Muhammad Noer ada unsur-unsur yang perlu diketahui oleh guru dalam menerapkan metode *hypnoteaching* yaitu:¹⁴

a. Penampilan guru

Langkah awal yang harus dilakukan oleh guru dalam menyukseskan pembelajaran melalui metode *hypnoteaching* adalah dengan memerhatikan penampilan dirinya terlebih dahulu. Sudah menjadi kewajiban bagi seorang guru untuk selalu berpenampilan rapi. Sebab, penampilan yang baik akan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi. Selain itu penampilan yang menarik juga bisa menjadi daya magnet tersendiri yang kuat bagi peserta didik.

b. Rasa simpati

Seorang guru harus mempunyai rasa simpati yang tinggi kepada peserta didiknya sehingga para peserta didik pun akan menaruh simpati kepadanya pula. Sebab, hukum alam yang berlaku adalah kaidah timbale balik. Jika guru memperlakukan peserta didiknya dengan baik, peserta didiknya pun akan bersikap baik kepadanya. Meskipun anak didik tersebut sangat nakal, ia akan tetap merasa enggan dan hormat pada gurunya yang menghormatinya.

c. Sikap yang empati

Seorang guru hendaknya mempunyai rasa empati yang tinggi kepada peserta didiknya. Dengan sikap empati tersebut, guru akan senantiasa berusaha untuk membantu peserta didiknya yang sedang kesulitan. Selain itu, ia juga memiliki tekad yang kuat dalam mengembangkan dan memajukan peserta didiknya.

¹⁴ Muhammad Noer, *hypnoteaching for success learning*,... 137

Guru yang mempunyai rasa empati yang tinggi, tidak akan tinggal diam ketika menjumpai peserta didiknya suka ramai, berperilaku aneh, suka mengganggu temannya. Guru tersebut juga tidak begitu saja memberikan predikat “anak nakal” kepada peserta didik tersebut, tapi mencari tahu terlebih dahulu latar belakang yang membuat anak tersebut berperilaku kurang baik dan berusaha menemukan solusinya.

d. Penggunaan bahasa

Bahasa lisan merupakan refleksi bahasa hati. Sebab, yang keluar dari lisan seseorang, akan melambungkan hati dan perasaan orang tersebut. Demikian halnya dengan guru. Seorang guru yang baik selayaknya mempunyai kosakata dan bahasa yang baik dan santun. Selain itu, ia hendaknya juga tidak mudah terpancing amarah, senantiasa menghargai orang lain termasuk peserta didiknya, tidak suka merendahkan, mengejek, atau memojokkan peserta didik dengan berbagai kata-kata yang tidak seharusnya keluar dari lisannya.

e. Motivasi anak dengan cerita atau kisah

Memberikan motivasi melalui cerita atau kisah merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam penggunaan metode *hypnoteaching*. Watak tabiat dasar kerja pikiran adalah imajinasi dan fantasi. Sementara cerita atau kisah merupakan kajian imajinasi. Dengan demikian langkah baiknya bila guru sering memberikan sebuah cerita atau kisah orang lain sesuai dengan tema pelajaran di kelas. Ketika guru mendapati peserta didiknya sedang menghadapi masalah, tidak bersemangat, ataupun mengalami berbagai permasalahan

lainnya, guru pun bisa menasehati dan membimbing peserta didik melalui cerita tanpa membuat peserta didik merasa digurui.

f. Peraga

Salah satu unsure hypnosis dalam pembelajaran adalah peraga atau mengeluarkan ekspresi diri. Ketika sedang mengajar, sebaiknya guru berusaha menggunakan gaya bahasa tubuh yang baik agar apa yang disampaikan menjadi semakin mengesankan bagi para peserta didiknya. Namun, untuk bisa menggunakan gaya bahasa tubuh yang baik, guru harus menguasai materi yang akan disampaikan terlebih dahulu. Sebab, guru yang tidak menguasai materi, biasanya akan mengajar dengan gaya yang tidak menarik dan membosankan.

g. Jika ingin menguasai pikiran anak didik, kuasai dulu hatinya

Belajar melalui pengalaman di lapangan akan lebih mengena daripada belajar teori materi pelajaran di kelas saja. Salah satu cara untuk menguasai hati peserta didik misalnya dengan menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan, melakukan permainan, dan sebagainya.

6. Langkah-langkah pembelajaran metode *Hypnoteaching*

Menurut Novian Triwidia Jaya, penerapan metode *hypnoteaching* di sekolah dapat dilakukan melalui beberapa cara di bawah ini:¹⁵

a. *Yelling*

Yelling atau berteriak digunakan untuk mengembalikan konsentrasi peserta didik ke materi pelajaran dengan meneriakkan sesuatu bersama-sama.

¹⁵ Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching "Bukan Sekedar Mengajar"*, 117

Sebaiknya, tata cara berteriak atau menyahut secara bersamaan tersebut telah disepakati sejak awal pembelajaran. Hal ini akan mempermudah guru mengkoordinasi peserta didik ketika melakukan *yelling*. Ketika guru melihat konsentrasi peserta didiknya mulai terpecah, ia bisa menggunakan teknik ini untuk mengembalikan konsentrasi peserta didiknya.

b. Jam emosi

Jam emosi merupakan jam mengatur emosi. Pada hakikatnya, emosi setiap orang bisa berubah-ubah setiap detiknya, demikian halnya dengan peserta didik di sekolah. Mereka pun memiliki waktu emosi yang berbeda-beda pula. Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu cara supaya mereka tetap dalam emosi yang sama pada suatu waktu. Selain itu, jam emosi juga diperlukan untuk melatih peserta didik untuk mengendalikan emosinya.

Jam emosi bisa dibagi menjadi tiga atau empat bagian yang ditandai dengan warna atau tulisan yang terdiri atas berikut ini.

1) Jam tenang

Dapat ditandai dengan warna hijau atau tulisan “tenang”. Jam ini menunjukkan bahwa para peserta didik diminta untuk tenang dan konsentrasi karena ada materi penting yang akan disampaikan oleh guru.

2) Jam diskusi

Dapat ditandai dengan warna biru atau tulisan “diskusi”. Jam diskusi ini menunjukkan bahwa pada waktu tersebut peserta didik diminta untuk mendiskusikan suatu topik yang baru saja dibahas.

3) Jam lepas

Dapat ditandai dengan warna kuning atau tulisan “ lepas”.jam ini menunjukkan bahwa peserta didik diminta untuk melepaskan emosinya. Peserta didik dapat tertawa, berbicara sebentar dengan teman, atau menghela nafas dengan batas waktu tertentu. Hal yang perlu diperhatikan adalah guru harus tetap bisa mengontrol perilaku peserta didik pada jam lepas agar tidak mengganggu kelas yang lain.

4) Jam tombol

Dapat ditandai dengan warna merah atau tulisan “tombol”. Jam ini menunjukkan para peserta didik mengaktifkan kondisi aktif belajarnya.

Untuk bisa menjalankan jam emosi, guru bisa berkonsultasi dan berkoordinasi dengan ketua kelas. Dengan demikian, ketua kelas juga ikut bertanggung jawab untuk membuat teman-temannya mengikuti jam tersebut.

c. Ajarkan dan puji

Dalam skala rata-rata, proses pembelajaran menunjukkan bahwa anak mengingat 20% apa yang mereka baca. Anak mengingat 30% dari apa yang mereka dengar. Anak mengingat 40% dari apa yang mereka lihat. Anak mengingat 50% dari apa yang mereka katakan. Anak mengingat 50% dari apa yang mereka lakukan. Anak mengingat 90% dari apa yang mereka lihat, dengar, dan katakan.

Melihat skala belajar diatas, perlu bagi guru untuk melakukan suatu cara yang membuat peserta didik dapat mencapai presentase 90% dalam proses pembelajaran. Cara tersebut adalah dengan membuat peserta didik dapat

melihat, mendengar, mengatakan dan melakukan. Sebab, dengan saling mengajarkan kembali materi kepada teman yang lain, peserta didik akan dapat memahami materi pembelajaran yang mereka terima sebelumnya.

Setelah itu, ketika peserta didik sudah berusaha untuk saling mengajarkan kepada temannya yang lain, guru harus memberikan apresiasi kepada peserta didik dengan memujinya. Hal ini karena pujian bisa menambah rasa percaya diri dan keyakinan peserta didik bahwa mereka telah mampu mengajarkan materi yang disampaikan guru.

d. Pertanyaan ajaib

Dalam membentuk sebuah pertanyaan yang bisa meningkatkan prestasi belajar peserta didik, diperlukan suatu pertanyaan khusus yang bisa membangun proses pembelajaran, memberikan solusi, meningkatkan potensi, dan mengarahkan peserta didik. Usaha tersebut dilakukan untuk membuat peserta didik menjadi lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Pertanyaan yang diajukan guru disebut sebagai *pertanyaan ajaib*. Pertanyaan ajaib akan membuat peserta didik menjadi bersemangat dan termotivasi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ajaib yang diajukan oleh guru.

7. Kelebihan dan kekurangan metode Hypnoteaching

Pada hakikatnya, *hypnoteaching* merupakan suatu usaha bagaimana seorang guru dapat menghipnosis para peserta didiknya supaya merasa senang dan selalu bersemangat dalam menerima pelajaran darinya. Melalui cara-cara dan trik tertentu, misalnya, dengan permainan, humor yang segar dan lain sebagainya, guru bisa

membuat kondisi otak peserta didik tetap merasa antusias dan gembira selama pembelajaran.

Sebagaimana keterangan awal bahwa semua metode itu baik namun masih ada kelebihan dan kekurangannya tidak terkecuali pada metode *hypnoteaching*, berikut ini akan penulis uraikan kelebihan dan kekurangan metode *hypnoteaching*, diantaranya kelebihannya adalah:

- a. Guru dapat menciptakan proses pembelajaran yang beragam sehingga tidak membosankan bagi peserta didik
- b. Proses pembelajaran akan lebih dinamis
- c. Tercipta interaksi yang baik antara guru dan peserta didik
- d. Karena penyampaian bahasa yang mudah, materi mudah dikuasai peserta didik sehingga mereka termotivasi untuk belajar
- e. Karena pembelajaran yang menyenangkan, serta guru yang menggunakan bahasa-bahasa positif, tidak heran pelajaran akan selalu dinanti-nanti oleh peserta didik
- f. Proses pembelajaran yang bersifat aktif membuat peserta didik merasa senang dan bersemangat

Setelah mengetahui kelebihan dari metode *hypnoteaching* maka dibawah ini akan penulis uraikan kekurangan dari metode *hypnoteaching* yaitu:

- a. Banyaknya peserta didik yang berada dalam suatu kelas, mengakibatkan para guru merasa kesulitan untuk memberikan perhatian satu persatu kepada peserta didiknya
- b. Metode ini menuntut guru untuk lebih kreatif dan imajinatif

- c. Metode ini juga menuntut guru untuk bertindak sebagai guru yang positif.

Dilihat dari kekurangan yang ada di atas, tampak bahwa peran guru sangat besar ketika akan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan metode *hypnoteaching*. Oleh sebab itu, para gurupun wajib untuk banyak-banyak belajar dan berlatih, guru juga harus pandai-pandai mengkombinasikan metode pembelajaran sehingga pembelajaran tidak akan berlangsung membosankan.

B. Tinjauan Tentang Prestasi Belajar

1. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar terdiri dari dua kata yaitu prestasi dan belajar. Kata prestasi berasal dari bahasa Belanda “*prestatie*”, kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi prestasi yang berarti hasil usaha.¹⁶ Menurut Syaiful Bahri Djamarah prestasi ialah suatu kegiatan yang telah dilaksanakan, dan diciptakan yang menyenangkan hati yang diraih dengan keuletan kerja, baik secara individu maupun kelompok dalam bidang tertentu.¹⁷ Menurut WS. Winkel prestasi belajar adalah bukti dari keberhasilan yang telah dicapai.¹⁸

Dari beberapa pengertian diatas didapatkan suatu pemahaman bahwa prestasi adalah hasil yang diperoleh setelah melakukan suatu kegiatan dengan keuletan baik secara individu maupun kelompok dalam bidang kegiatan tertentu.

Setelah mengetahui pengertian prestasi, kemudian akan dijelaskan pengertian belajar. Menurut Slameto bahwa belajar adalah suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan

¹⁶Zainal Arifin, *Evaluasi Intruksional: Prinsip, Tehnik, dan Prosedur*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1990), h. 2

¹⁷Syaiful Bahri Djamarah, *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1994), h. 21

¹⁸WS. Winkel, *Psikologi Pengajaran*, (Jakarta: Gramedia, 1989), h. 18

lingkungannya.¹⁹ Menurut Muhibbin Syah belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu sangat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarga sendiri. Pengertian belajar secara kualitatif (tinjauan mutu) ialah proses mempunyai arti-arti dan pemahaman-pemahaman serta cara-cara penafsiran dunia di sekeliling siswa. Belajar dalam pengertian ini difokuskan pada tercapainya daya pikir dan tindakan berkualitas untuk memecahkan masalah-masalah yang kini dan nanti dihadapi siswa.²⁰

Dari keterangan diatas maka diperoleh kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses yang mengubah tingkah laku seseorang melalui kegiatan praktek dan latihan.

Setelah meninjau pengertian-pengertian diatas maka prestasi belajar adalah perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri seseorang, setelah orang tersebut melakukan kegiatan tertentu yang disebut belajar. Dengan ungkapan lain, prestasi belajar merupakan kemampuan baru yang secara kualitatif lebih tinggi bila dibandingkan dengan kemampuan yang dimiliki sebelumnya. Kemampuan baru ini diperoleh karena adanya pengalaman yang mengarah pada penguasaan pengetahuan, kecakapan, dan kebiasaan. Jelasnya, prestasi belajar adalah tingkat kemampuan actual pebelajar yang dapat diukur, berupa ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan. Atau bias juga prestasi belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti pembelajaran dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah

¹⁹Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 2

²⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan (dengan pendekatan baru)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), h. 92

laku, keterampilan dan pengetahuan, kemudian akan diukur, dinilai dan diwujudkan dalam angka atau pernyataan.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Setelah mengetahui pengertian prestasi belajar, selanjutnya akan dibahas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Menurut Sumardi Surya Brata dalam bukunya psikologi pendidikan dia membagi dua faktor yang mempengaruhi belajar:

- a. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri belajar dan ini digolongkan dengan catatan tetap ada yaitu, faktor-faktor non sosial dan faktor-faktor sosial.
- b. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri si pelajar dan ini pun dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu, faktor-faktor fisiologis dan faktor-faktor psikologis.²¹

Menurut Muhibbin Syah, membagi tiga faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu:

- a. Faktor internal (dari dalam siswa) yakni kondisi jasmani dan rohani siswa
- b. Faktor eksternal (dari luar siswa) yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa
- c. Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*) yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan belajar.²²

²¹ Sumardi Surya Brata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998), h. 233

²² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), h. 130

Pendapat lain mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar juga dibagi dua yaitu:

- a. Faktor intern yaitu faktor yang ada pada individu yang sedang belajar, faktor ini dibagi menjadi dua yaitu jasmani dan rohani.
 - 1) Faktor jasmani : faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh
 - 2) Faktor psikologis : intelegensi, bakat, perhatian, motif, minat, kematangan dan kesiapan.
 - 3) Faktor kelelahan.
- b. Faktor-faktor ekstern:
 - 1) Faktor keluarga : cara orang tua mendidik, keadaan ekonomi keluarga, relasi antar keluarga-keluarga, pengertian orang tua, suasana rumah dan latar belakang kebudayaan.
 - 2) Faktor sekolah : metode mengajar, kurikulum keadaan gedung, relasi antara guru dan siswa/ metode belajar, relasi siswa dengan siswa/tugas rumah, disiplin siswa, alat pelajaran dan waktu sekolah.
 - 3) Faktor masyarakat: keadaan siswa dalam masyarakat, masalah media, teman bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat.²³

Dari uraian diatas yang begitu luas dan mendetail dari berbagai pakar, tentunya cukup memberi pemahaman yang semakin luas pada kita. Berkaitan dengan hal tersebut penulis dapat menyimpulkan kajian diatas pada dasarnya

²³ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*,.... h. 54-71

makna substantif dari para ahli itu sama, yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi belajar yaitu:

- a. Faktor internal yaitu suatu hal yang terjadi atau ada pada diri siswa yang keberadaannya mempengaruhi belajar siswa dengan kata lain apabila faktor itu berjalan optimal atau seimbang dengan kebutuhan siswa dalam belajar maka hasil belajar siswa akan bagus dan begitu sebaliknya.
- b. Faktor eksternal yaitu suatu hal yang terjadi atau ada diluar diri siswa atau dapat disebut lingkungan sebagaimana pengertian lingkungan sesuatu yang ada di luar individu yang keberadaannya mempengaruhi proses belajar siswa.

3. Teknik Membina Dan Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa

Kegiatan belajar adalah upaya untuk mencapai tujuan tertentu, untuk mencapai tujuan itu tentunya melalui tahap-tahap yang dan bahkan tak terhindar dari rintangan dan hambatan didalamnya. Sehingga seorang pelajar perlu mempunyai teknik-teknik tertentu yang sesuai dengan kondisi siswa untuk melakukan sesuatu dalam rangka mencapai tujuan belajar.

Dalam pembahasan ini penulis akan mencoba menguraikan beberapa teknik pembinaan dan peningkatan prestasi belajar menurut para ahli:

- a. Meningkatkan motivasi belajar

Motivasi ini menjadi power dalam diri kita yang akan menggerakkan organism tubuh kita melakukan aktifitas, kalau kita analogikan sebuah mobil, maka motivasi ibarat mesin yang menggerakkan onderdil mobil itu sampai mobil itu berjalan sampai tujuan.

Motivasi berasal dari kata inggris “*motivation*” yang berarti dorongan pengulangan dan motivasi. Dalam belajar mengajar juga dikenal istilah motivasi belajar artinya motivasi yang diterapkan dalam proses belajar mengajar.

Menurut *Ivor K.Davies* ialah kekuatan tersembunyi didalam diri kita yang mendorong kita berkelakuan dan bertindak dengan cara yang khas. Kadang kekuatan itu berpangkal pada naluri dan kadang pula berpangkal pada suatu keputusan rasional, tetapi lebih sering lagi hal itu merupakan perpaduan dari kedua proses tersebut.²⁴

Dalam klasifikasinya motivasi dapat dibagi menjadi dua sudut pandang yaitu:

1) Motivasi intrinsik

Ialah motivasi yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dari dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

2) Motivasi ekstrinsik

Ialah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar, artinya motif ini bias tumbuh jika ada faktor perangsang dari luar diri manusia.²⁵

Uraian diatas menegaskan bahwa posisi motivasi dalam proses belajar mengajar sangat diperlukan sebab seorang yang tidak mempunyai motivasi belajar tentunya ia tidak akan melakukan kegiatan belajar.

²⁴ Ivor K.Davies, *Pengelolaan Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1991), h. 214

²⁵ *Ibid*, h. 216

Dan sebaliknya orang yang mempunyai motivasi belajar akan memengaruhi pencapaian tujuan belajar dengan lebih baik. Disinilah letak pentingnya motivasi belajar, kemudian yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana cara untuk meningkatkan motivasi belajar tersebut?.

Dalam hal ini penulis merujuk pada metode yang digunakan Ali Imron dalam memotivasi siswa untuk belajar, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Kenalkan siswa pada kemampuan yang ada pada dirinya sendiri
- 2) Bantulah siswa untuk merumuskan tujuan belajarnya
- 3) Tunjukkan kegiatan atau aktifitas yang mengarah pada pencapaian tujuan belajar
- 4) Kenalkan siswa pada hal-hal baru
- 5) Buatlah variasi dalam kegiatan belajar mengajar
- 6) Adakan evaluasi terhadap materi pelajaran
- 7) Memperbaiki faktor kesehatan

b. Menetapkan Lingkungan yang kondusif

Lingkungan kondusif disini berarti situasi atau keadaan yang terjadi atau yang ada disekitar individu yang keberadaanya dapat mengimbangi kebutuhan dalam belajar dan menunjang kelancaran proses belajar guna mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Para ahli dalam bidang belajar banyak mengemukakan bahwa lingkungan termasuk faktor yang mempengaruhi tercapai atau tidaknya tujuan belajar, diantaranya adalah Hasbullah Thabrani mengatakan:

“lingkungan seorang siswa dapat mempunyai pengaruh positif dan bias juga negative tergantung mana yang kuat atau menang secara naluriah setiap siswa mesti menyadari pengaruh tersebut, hanya yang jadi masalah tersebut adalah ketidak mampuan keluar dan pengaruh buruk atau masuk ke dalam pengaruh baik”

Lebih lanjut Hasbullah Thabrani mengatakan lingkungan disini meliputi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat sehingga ia mencontoh kalau siswa bergaul dengan orang pandai maka dia ikut pandai. Tetapi kalau ia bergaul dengan teman yang nakal maka prestasi belajarnya juga tergantung.²⁶

Muhibbin Syah mengemukakan lingkungan juga mempengaruhi semangat belajar siswa sehingga ia membagi lingkungan menjadi dua macam yaitu sosial dan non sosial. Dimana keduanya sama-sama mempengaruhi kegiatan belajar siswa, analogi yang digunakan oleh Muhibbin syah adalah kondisi masyarakat kumuh yang serba kekurangan dan banyak pengangguran didalamnya. Akan sangat mempengaruhi aktifitas belajar siswa paling tidak kondisi akan menyulitkan siswa untuk berdidkusi mencari teman belajar dan lainnya.²⁷

Kesimpulannya bagi pelajar tentunya dituntut untuk menciptakan lingkungan yang kondusif yaitu lingkungan yang sesuai dengan tuntutan

²⁶ Hasbullah Thabrani, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada, 1999), h. 103

²⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*,... h. 138

belajar dan mendukung belajar dalam rangka mencapai prestasi belajar yang optimal.

c. Mempersiapkan belajar

Hasbullah Thabrani mengatakan seorang yang akan melakukan kegiatan belajar perlu mempersiapkan dua macam persiapan yaitu:

1) Persiapan diri

Persiapan diri dimaksudkan bagaimana seorang yang akan belajar bisa menumbuhkan tekad, motivasi, dan yang lain untuk benar-benar siap menghadapi belajar tanpa ada keraguan-keraguan dan ketakutan, sebab dengan persiapan yang matang itu membuat orang menjadi optimis dan kuat menjalani hambatan yang melintang.

Sebaliknya orang yang kurang mempersiapkan mental dalam dirinya untuk belajar akan menimbulkan rasa ragu, minder dan cepat lelah dalam belajar.²⁸

2) Persiapan sarana

persiapan yang berupa sarana-prasarana guna mendukung lancarnya proses belajar yaitu:

a) Ruang belajar

Ruang belajar juga mempengaruhi hasil belajar siswa oleh karena itu untuk belajar yang memenuhi syarat dan kondusif untuk belajar. Sedangkan ruang belajar yang memenuhi syarat

²⁸ Hasbullah Thabrani, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*,... h. 47

ialah ruang yang bebas dari gangguan suhu udara yang stabil dan penerangan yang baik

b) Perlengkapan yang memadai dan baik

Untuk melakukan belajar tentunya ada alat atau fasilitas yang diperlukan seperti meja belajar, pensil, buku bacaan, buku catatan dan lainnya, yang keberadaannya juga mempengaruhi lancarnya proses belajar. Sehingga seorang yang akan belajar perlu mempersiapkan perlengkapan belajar itu.²⁹

Disamping persiapan yang terurai diatas, ada beberapa persiapan yang perlu diperhatikan dalam belajar yaitu mengatur waktu dan membuat jadwal aktifitas belajar.

4. Mengukur prestasi belajar

Salah satu kompetensi yang harus dikuasai oleh guru adalah evaluasi pembelajaran. Kompetensi ini sejalan dengan tugas dan tanggung jawab guru dalam pembelajaran yaitu mengevaluasi pembelajaran termasuk di dalamnya melaksanakan penilaian proses dan hasil belajar. Hal itu juga berlaku bagi peneliti sebagai pelaksana penelitian. Namun sebelumnya akan peneliti paparkan terlebih dahulu tentang evaluasi di bawah ini.

a. Definisi evaluasi

Pada hakikatnya evaluasi adalah suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) dari sesuatu,

²⁹ *Ibid*,... h. 47

berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam rangka pembuatan keputusan.³⁰ Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa evaluasi adalah suatu proses bukan suatu hasil (produk). Hasil yang diperoleh dari kegiatan evaluasi adalah kualitas sesuatu, baik yang menyangkut tentang nilai atau arti, sedang kegiatan untuk sampai pada pemberian nilai dan arti itu adalah evaluasi.

Membahas tentang evaluasi berarti mempelajari bagaimana proses pemberian pertimbangan mengenai kualitas sesuatu. Gambaran kualitas yang dimaksud merupakan konsekuensi logis dari proses evaluasi yang dilakukan. Proses tersebut tentu dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, dalam arti terencana, sesuai dengan prosedur dan prinsip serta dilakukan secara terus-menerus.

b. Tujuan evaluasi

Dalam setiap kegiatan evaluasi, langkah pertama yang harus diperhatikan adalah tujuan evaluasi. Penentuan tujuan evaluasi sangat bergantung pada jenis evaluasi yang digunakan. Untuk itu guru harus mengetahui dan memahami terlebih dahulu tentang tujuan evaluasi. Hampir setiap orang yang membahas evaluasi membahas pula tentang tujuan evaluasi. Tujuan evaluasi pembelajaran adalah untuk mengetahui keefektifan dan efisien system pembelajaran, baik yang menyangkut tentang tujuan, materi, metode, media, sumber belajar.

³⁰ Zainal Arifin, *Evaluasi Intruksional: Prinsip, Tehnik, dan Prosedur*,.... h. 5

C. Tinjauan tentang penerapan metode *hypnoteaching* terhadap peningkatan pembelajaran fiqh di MTs.

1. Materi Fiqh Tentang Haji

1) Pengertian dan hukum haji

a. Pengertian haji

Haji menurut bahasa artinya sengaja datang atau menuju ke suatu tempat yang diulang-ulang, sedangkan menurut istilah adalah menyengaja untuk mengunjungi Ka'bah dengan niat melakukan beberapa amalan ibadah dengan syarat dan rukun yang ditentukan.

b. Hukum haji

Ibadah haji merupakan rukun Islam yang ke-lima. Yang diwajibkan Allah kepada setiap muslim sekali seumur hidupnya yang telah mampu mengadakan perjalanan ke Baitullah. Firman Allah yang artinya :

“.....mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu bagi orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah....” (Qs. Ali Imran: 97)

2) Syarat wajib dan syarat sah haji

Syarat wajib haji adalah:

- a. Islam, karena haji adalah ibadah. Wajibnya haji disyaratkan harus muslim sebagaimana ibadah shalat.
- b. Sudah baligh, jadi anak kecil yang belum baligh tidak wajib melakukan ibadah haji.

- c. Berakal sehat, tidak wajib haji atas orang gila.
- d. Merdeka, tidak wajib haji atas hamba sahaya
- e. Kuasa/mampu, pengertian sanggup/ kuasa ada dua macam yaitu:
 - 1) Sanggup mengerjakan haji dengan sendirinya dengan beberapa syarat antara lain:
 - a) Mempunyai bekal yang cukup untuk pergi ke Mekkah dan kembalinya
 - 1. Mampu membayar BPIH (Biaya Perjalanan Ibadah Haji)
 - 2. Memiliki biaya hidup bagi keluarga yang menjadi tanggungannya
 - b) Ada transportasi yang mengangkut ke Baituallah
 - 1. Aman perjalanan selama melaksanakan haji
 - 2. Keamanan bagi keluarga dan harta benda yang ditinggalkan selama melaksanakan haji
 - c) Sehat secara fisik dan mental atau sehat jasmani dan rohaninya
 - d) Bagi wanita hendaknya ia berjalan dengan muhrimnya.
 - 2) Kuasa mengerjakan haji yang bukan dikerjakan oleh yang bersangkutan, tetapi dengan jalan menggantikannya dengan orang lain

Syarat sah haji:

Ibadah haji dinilai sah apabila dilaksanakan oleh orang :

- a. Islam
- b. Baligh
- c. Berakal sehat
- d. Merdeka

3) Rukun haji dan wajib haji

Rukun haji adalah perbuatan yang tidak boleh ditinggalkan atau diganti dengan yang lain. Jika ditinggalkan maka ibadah hajinya tidak sah. Sedangkan wajib haji adalah perbuatan haji yang boleh untuk ditinggalkan bila berhalangan mengerjakannya, akan tetapi dapat diganti dengan dam, dan hajinya tetap sah.

a. Rukun haji

- 1) Ihram adalah niat ibadah haji pada miqatnya.
- 2) Wuquf adalah berkumpul di Arafah pada tanggal 9 Dzulhijjah waktu dhuhur sampai dengan terbitnya fajar tanggal 10 Dzulhijjah
- 3) Thawaf ialah mengelilingi ka'bah sebanyak tujuh kali thawaf ini disebut *thawaf ifadah*
- 4) Sa'I yaitu berlari-lari kecil antara bukit *shafa* dan *marwah*
- 5) Tahalul yaitu mencukur rambut atau menggunting rambut sekurang-kurangnya tiga helai rambut.
- 6) Tertib yaitu mendahulukan yang semestinya dari rukun-rukun tersebut diatas.

b. Wajib haji

- 1) Ihram
- 2) Hadir dan bermalam di Muzdhalifah pada malam tanggal 10 Dzulhijjah
- 3) Melontar jumroh aqobah
- 4) Bermalam di Mina pada tanggal 11, 12, 13 Dzulhijjah
- 5) Melontar jumroh tiga
- 6) Thawaf wada' atau thawaf akan meninggalkan tanah haram

7) Meninggalkan perbuatan yang dilarang selama melakukan ibadah haji

4) Larangan selama melakukan haji

- a. Tidak boleh memakai pakaian yang berjahit dan tidak boleh memakai tutup kepala bagi laki-laki
- b. Tidak boleh menutup muka walau sebagian, dan menggunakan sarung tangan sewaktu ihram bagi perempuan
- c. Tidak boleh memakai parfum. Kecuali dipakai sebelum ihram
- d. Tidak boleh memotong kuku dan mencukur rambut atau bulu badan lainnya
- e. Tidak boleh memburu binatang dengan cara apapun
- f. Tidak boleh kawin, mengawinkan atau meminang perempuan untuk dinikahi
- g. Tidak boleh bersetubuh, bermesra-mesraan, berbuat maksiat, dan bertengkar
- h. Tidak boleh mencaci maki, mengumpat, dan berkata kotor
- i. Tidak boleh memotong, mencabut tumbuh-tumbuhan, atau menebang pohon di tanah haram

5) Masalah dam (denda)

- a. Pengertian dam

Dam artinya darah, maksudnya sangsi atau denda terhadap pelanggaran atas larangan ihram

- b. Macam-macam dam dan bentuk damnya

1) Mengerjakan haji tidak dengan cara haji ifrad bentuk damnya:

- a) Menyembelih seekor kambing, atau
- b) Berpuasa sepuluh hari dengan ketentuan 3 hari di dilakukan sewaktu ihram dan 7 hari setelah kembali ke tanah air

- 2) Meninggalkan salah satu wajib haji, bentuk damnya sama dengan orang yang tidak dapat melaksanakan haji secara ifrad
- 3) Melanggar larangan sewaktu ihram. Damnya dapat memilih salah satu dari yang disebut di bawah ini:
 - a) Menyembelih seekor kambing, atau
 - b) Berpuasa tiga hari, atau
 - c) Bersedekah tiga gantang (9,3 liter) makanan kepada 6 orang faqir miskin
- 4) Dam karena bersetubuh atau jima':
 - a) Menyembelih seekor unta atau lembu
 - b) Bila tidak mendapatkannya maka bias diganti dengan 7 ekor kambing
 - c) Bila tidak mampu bisa diganting dengan uang seharga sebanding kemudian dibelikan makanan dan dibagikan kepada fakir miskin, atau
 - d) Berpuasa selama senilai dengan harga unta yang sesuai dengan gantang kurma. Dimana setiap satu mud ($\frac{1}{4}$ gantang = 6 ons) sama dengan berpuasa satu hari, pelaksanaannya dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.
- 5) Dam membunuh binatang buruan halal, damnya antara lain:
 - a) Membayar harga yang sebanding dengan binatang yang dibunuhnya atau menyembelih binatang yang sejenis atau uang yang seharga kemudian dibelikan makanan dan dibagikan kepada fakir miskin.
 - b) Kalau tidak mampu, gantinya adalah berpuasa sebanyak harga binatang yang dibelikan makanan, yang setiap satu mudnya sama dengan satu hari berpuasa.

6) Sunnah haji

- a. Membaca talbiyah dilakukan dengan suara nyaring bagi laki-laki dan suara lemah lembut bagi perempuan
- b. Mengerjakan ibadah haji dengan cara ifrad
- c. Mengerjakan shalat sunnah ihram dua rakaat
- d. Thawaf *qudum*
- e. Berdo'a ketika wuquf, thawaf, dan sa'i
- f. Meminum air zam-zam
- g. Shalat sunnah dua rakaat di sekitar Hijr Ismail setelah thawaf
- h. Mencium Hajar Aswad
- i. Mengenakan pakaian warna putih

7) Macam-macam haji

- a. Haji ifrad : melakukan ibadah haji terlebih dahulu kemudian ibadah umroh
- b. Haji tamattu' : melaksanakan rangkaian ibadah umrah terlebih dahulu kemudian ibadah haji
- c. Haji qiran : melakukan rangkaian ibadah haji dan ibadah umrah secara bersama-sama

8) Tata urutan haji

- a. Bersuci
 - 1) Mandi
 - 2) Berwudhu
 - 3) Memakai wangi-wangi
- b. Ihram

- 1) Memakai pakaian ihram
 - 2) Shalat sunnah dua rakaat
 - 3) Niat haji
- c. Berangkat menuju Arafah dan berdo'a
- d. Memperbanyak bacaan talbiyah, shalawat, dan do'a
- e. Di Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah)
- 1) Waktu masuk Arafah hendaknya berdo'a
 - 2) Menunggu waktu wukuf
 - 3) Memperbanyak bacaan talbiyah
 - 4) Wuquf
- f. Berangkat menuju Muzdhalifah (pada malam tanggal 10 Dzulhijjah)
- 1) Sampai di Muzdhalifah berdo'a
 - 2) Mabit/ berhenti walau hanya sebentar
 - 3) Mencari/ mengambil kerikil
- g. Di Mina
- 1) Sampai di mina berdo'a
 - 2) Tanggal 10 Dzulhijjah Melontar jumroh *aqobah*, tahalul awal dan gugurlah semua larangan kecuali jima'
 - 3) Melontar jumroh pada tanggal 11, 12, 13 Dzulhijjah masing-masing 7 kali lemparan kemudian berdo'a
- h. Kembali ke Makkah
- 1) Thawaf *ifadah*
 - 2) Thawaf *wada'*

3) Sa'i

4) Tahalul

2. Penerapan metode *hypnoteaching* terhadap pembelajaran fiqih

Pengertian belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya dalam interaksi dengan lingkungannya.³¹

Sedangkan proses belajar mengajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan guru dan murid untuk saling berinteraksi dalam mencapai suatu tujuan. Di dalam proses belajar mengajar terdapat suatu metode untuk memudahkan guru dalam menyampaikan materi sehingga tujuan dari pembelajaran dapat dicapai dengan mudah.

Banyak sekali metode-metode yang digunakan para guru untuk membantu tugas mulia mereka dalam mentransfer ilmu kepada peserta didik mereka sehingga tujuan dari pembelajaran dapat dengan mudah dicapai, namun disini peneliti menggunakan metode *Hypnoteaching* yaitu suatu metode yang unik dan imajinatif, dimana guru dapat mengatur emosi peserta didik untuk lebih siap dalam menerima pelajaran. Dalam metode ini guru tidak perlu menidurkan peserta didik namun hanya mengkondisikan peserta didik untuk siap melaksanakan pembelajaran hal ini bisa dilakukan dengan merubah suasana kelas menjadi bersemangat atau menjadi seru (permainan) dengan menggunakan bahasa-bahasa persuasive positif sebagai alat komunikasi.

³¹ Slameto, *Belajar Dan Factor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal 2.

Adapun langkah-langkah dari metode *Hypnoteaching* adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal guru mengajak siswa untuk melakukan *yelling* yaitu kegiatan berteriak, kegiatan ini digunakan untuk mengembalikan konsentrasi peserta didik juga untuk menyamakan emosi atau guru juga bisa memberikan permainan sebelum pelajaran dimulai atau disela-sela penyampaian motivasi dan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan inti guru akan menerapkan jam emosi yang terdiri dari empat jenis jam, yaitu jam tenang, jam diskusi, jam lepas dan jam tombol. Pada jam tenang guru akan menyampaikan materi, pada jam diskusi guru akan memberikan permasalahan untuk didiskusikan, sedangkan pada jam lepas guru mengajak peserta didik untuk bermain game, *yelling* atau sesuatu kegiatan yang menyenangkan, karena tujuan dari jam lepas adalah menyegarkan pikiran peserta didik setelah jam tenang dan jam tombol, dan terakhir untuk menguji hasil jam tenang dan jam diskusi guru memberlakukan jam tombol yaitu dimana peserta didik diberi lembar kerja siswa.

3. Kegiatan penutup

Pada kegiatan penutup ini guru melakukan konfirmasi dan penguatan terhadap peserta didik kemudian diakhiri dengan motivasi untuk selalu giat belajar dan sedikit informasi untuk pertemuan selanjutnya.

Dari langkah-langkah pembelajaran yang disampaikan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *Hypnoteaching* dapat meningkatkan hasil prestasi peserta didik karena metode diatas sesuai dengan emosi peserta didik yang cenderung menyukai pembelajaran yang menyenangkan sehingga materi dapat dengan mudah

diserap oleh peserta didik, menyenangkan disini adalah dalam pembelajarannya tidak monoton yang selalu didominasi oleh guru saja dan tidak hanya diterangkan saja namun semua siswa juga terlibat seperti adanya jam diskusi, permainan dan *yelling*.