

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 PENGERTIAN BELAJAR DAN MENGAJAR**

Sesungguhnya belajar adalah ciri khas manusia sehingga manusia dapat dibedakan dengan makhluk hidup lain seperti binatang atau tumbuhan. Belajar dilakukan manusia seumur hidupnya, kapan saja, dan dimana saja, baik di sekolah, kelas, jalanan, dan dalam waktu yang tidak ditentukan sebelumnya.

Menurut (Dahar (1993), Gagne (1997), dalam Suyono, 2011: 8) menyatakan belajar adalah sebuah proses perubahan tingkah laku yang meliputi perubahan kecenderungan manusia, seperti sikap, minat, atau nilai dan perubahan kemampuannya, yaitu peningkatan kemampuan untuk melakukan berbagai jenis kinerja.

Belajar adalah suatu aktifitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengokohkan kepribadian (Suyono, 2011: 9).

Selanjutnya Menurut Skinner (dalam Hamdani, 2011: 17) berpandangan bahwa:

Pada saat orang belajar, responnya menjadi kuat, apabila ia tidak belajar, responnya menurun. Dalam belajar ditemukan : (1) kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons belajar; (2) respons pembelajaran; (3) konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu perubahan tingkah laku akibat pengalaman yang relatif menetap dan meningkatkan kinerja serta membentuk kepribadian yang positif. Belajar tidak hanya dari segi teknis, tetapi juga tentang nilai dan norma yang berlaku. Belajar akan lebih bermakna jika anak mengalami langsung apa yang

dipelajarinya dengan mengaktifkan lebih banyak indera daripada hanya mendengarkan orang/guru menjelaskan. Dibutuhkan motivasi yang tinggi dalam diri seseorang dalam melakukan proses belajar. Dengan adanya motivasi tersebut maka seseorang akan selalu tekun dalam melakukan proses belajar sehingga memori mampu bekerja dan berkembang secara optimal.

Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada hakikatnya merupakan suatu proses, yaitu proses mengatur dan mengorganisasikan lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Menurut (Moore (2001), Rosyada (2004), dalam Suyono, 2011: 15) menyatakan bahwa mengajar adalah sebuah tindakan seseorang yang mencoba untuk membantu orang lain mencapai kemajuan dalam berbagai aspek seoptimal mungkin sesuai dengan potensinya. Pendapat lain dikemukakan oleh (Hamdani, 2011: 18) bahwa Mengajar adalah proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar.

Penulis menyimpulkan bahwa mengajar bukan sekedar mengatakan dan memerintah atau tidak hanya membiarkan peserta didik belajar sendiri tetapi memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mencari, bertanya, menebak, dan menalar.

Penulis berpendapat bahwa belajar mengajar adalah proses mengorganisasi tujuan, bahan, metode, dan alat serta penilaian sehingga satu sama lain saling berhubungan dan saling berpengaruh sehingga menumbuhkan kegiatan belajar pada peserta didik seoptimal mungkin menuju terjadinya perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Guru memiliki peranan yang penting dalam proses belajar mengajar serta membimbing peserta didik agar menguasai ilmu dan keterampilan yang berguna serta memiliki sifat positif (Arikunto, 1993: 211). Oleh karena itu sebagai calon guru kita harus mampu membimbing peserta didik dengan baik dan berusaha menjadi contoh teladan agar memberikan hasil belajar yang positif terhadap perkembangan pengetahuan dan sikap peserta didik di kemudian hari. Walaupun peran guru dianggap sangat penting dan berpengaruh dalam proses pembelajaran namun, Guru sebaiknya tidak

semena-mena atau menganggap peserta didik seperti bawahan yang selalu diperintah dengan keras. Alangkah baiknya sebagai seorang guru kita bisa menjadikan peserta didik seperti teman saat belajar agar terjalin kedekatan psikis yang mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Dengan motivasi maka peserta didik akan mampu memecahkan masalahnya sendiri, selain itu peserta didik juga melakukan kegiatan dengan penuh kesadaran dan konsentrasi tinggi. Dengan demikian peserta didik mampu menambah ilmu pengetahuan lebih banyak, dan guru pun mendapatkan timbal balik yang sama.

Persoalannya bagaimana mengaktifkan peserta didik agar secara sukarela tumbuh kesadaran mau dan senang belajar, guru harus mempunyai metode yang tepat agar pendidikan dan pengajaran yang disampaikan memperoleh respon positif, menarik perhatian, dapat dikembangkan dan terbentuk dalam sikap yang positif pula. Untuk mencapainya, seorang guru harus dapat memilih model pembelajaran yang tepat.

Salah satu alternatif model pembelajaran yang unik dan kreatif dan mampu menghipnosis peserta didik sehingga secara sukarela dan senang hati mau mengikuti intruksi guru adalah model pembelajaran *hypnoteaching* yang merupakan perpaduan pembelajaran dengan melibatkan pikiran bawah sadar.

## **2.2 MODEL PEMBELAJARAN *HYPNOTEACHING***

### **2.2.1 Sekilas Tentang Hipnosis**

Ketika kita berbicara tentang *hypnoteaching* maka kita akan berfikir tentang hipnosis pada suatu pembelajaran. Berbagai pertanyaan akan timbul di benak kita tentang hipnosis. Apakah hipnosis itu menggunakan sihir Atau ilmu supranatural sehingga haram hukumnya menggunakan hipnosis? Atau bahkan ada pemikiran bahwa hipnosis mampu merubah pikiran manusia? Banyak sekali masyarakat yang berpandangan negatif tentang hipnosis. Pemahaman yang dangkal tentang sebuah ilmu akan melahirkan pendapat emosional yang menyesatkan. Untuk menghilangkan opini masyarakat bahwa hipnosis itu ilmu mistis maka sangat penting mengetahui dan mengenal hipnosis secara ilmiah.

### 2.2.1.1 Sejarah Hipnosis

Hipnosis ternyata telah digunakan sejak zaman prasejarah. Hal ini diketahui melalui *pictograph* dan tulisan-tulisan kuno yang berhasil ditemukan. Misalnya, Papirus Ebers dari Mesir yang telah berusia 3000 tahun, telah mencatat tentang cara-cara para pendeta mesir dalam melakukan pengobatan dengan teknik hipnosis. Dari hasil penemuan tersebut, dapat diketahui sedikitnya terdapat dua bentuk hipnosis yang diterapkan pada masa primitif, yaitu pengulangan ritmik (*rhythmical repetition*) dan tarian ritual (*frantic dancer*). Kedua bentuk hipnosis tersebut mempunyai keterkaitan dengan ritual keagamaan.

Sementara itu pada abad pertengahan penerapan hipnosis mulai berkembang. Hipnosis diterapkan oleh beberapa bangsawan yang dikenal sebagai sentuhan bangsawan atau *royal touch*. Salah satu contoh bangsawan yang menerapkan hipnosis adalah para raja prancis yang menganggap dirinya sebagai Tuhan. Namun pada akhir abad ke-18 ide-ide tersebut mulai runtuh dan mati bersamaan dengan terbitnya periode Renaisans. Periode ini merupakan masa ketika orang-orang mulai mencari dasar ilmiah atas berbagai macam fenomena yang terjadi.

Lebih lanjut lagi, seorang dokter Inggris, Esdaile (1845), menulis buku yang berjudul *Mesmerism In India*. Esdaile bekerja di sebuah penjara di India dan melakukan lebih dari 3000 operasi tanpa memakai obat bius. Dia melatih pasiennya untuk melakukan serangkaian metode tertentu sehingga meminimalkan laju kematian. Hal tersebut kini diketahui bahwa dengan hipnosis, pendarahan dalam tubuh dapat diminimalkan.

Pada tahun 1880 dua sekolah hipnosis mulai didirikan di Prancis oleh Charcot. Selain itu Bernheim juga membuka sebuah klinik pengobatan menggunakan metode hipnosis dan memperkenalkan konsep *suggestibility*. Selain itu selama perang dunia I dan II, hipnosis juga dipakai untuk memberikan pengobatan psikologis kepada para prajurit yang mengalami trauma.

Melihat sejarah hipnosis, dapat kita ketahui bahwa metode ini secara perlahan telah menunjukkan keberadaannya seiring dengan semakin meningkatnya penerimaan pada dunia medis. Selain itu hipnosis juga banyak dipakai di bidang olahraga dan guru sebab hipnosis dipercaya bisa mengubah mekanisme otak manusia untuk menghasilkan perubahan tingkah laku. Penerapan hipnosis yang bertujuan untuk perbaikan dikenal sebagai *hypnotherapy*.

*Hypnotherapy* telah terbukti mempunyai beraneka manfaat dan kegunaan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku. *Hypnotherapy* juga bermanfaat untuk mengatasi beraneka ragam kasus yang berhubungan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia, dan untuk menghilangkan beberapa kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok dan lain-lain.

Dalam bidang guru, *hypnotherapy* juga bisa diterapkan untuk meningkatkan optimalisasi pembelajaran. Jika diterapkan dalam pembelajaran, *hypnotherapy* bisa meningkatkan daya ingat, fokus, dan kreativitas. Tentu hal tersebut akan sangat penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang optimal.

#### 2.2.1.2 Pengertian Hypnosis

*Hypnosis* adalah suatu kondisi kesadaran (*state of consciousness*) yang sangat mudah untuk menerima saran atau

sugesti. Artinya pada kondisi ini peran tempat data sementara untuk diproses berdasarkan analisis, logika, estetika, dan lain-lain (*critical area*) semakin minim (Navis, 2013: 128). Beberapa pendapat lain tentang definisi hipnosis sebagai berikut:

- a. Hipnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar (Hajar, 2011: 33).
- b. Hipnosis adalah suasana pikiran ketika dalam keadaan *trance* dan sugesti diberikan secara langsung kepada pikiran bawah sadar yang tidak menolak namun hanya menerima sugesti sebagaimana adanya (Al-Muqtadira, 2009: 13).
- c. Menurut Fahri (dalam Noer, 2010: 17) Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran saat fungsi analisis logis pada pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar.
- d. Hipnosis merupakan permainan imajinasi otak manusia melalui teknik komunikasi persuasive dan sugestif (Noer, 2010: 19).

Penulis menyimpulkan bahwa Hipnosis adalah “*The Art of Communication*” jadi inti dari hipnosis adalah seni berkomunikasi. Semakin kuat karakter hipnotis dalam menghipnosis seseorang melalui komunikasi maka sugesti yang diberikan akan lebih cepat diterima oleh suyet (orang yang dihipnosis), selanjutnya suyet mampu melakukan apapun yang diperintahkan oleh hipnotis (orang yang memberi sugesti) dengan suka rela.

### 2.2.1.3 Cara Kerja Hipnosis Pada Otak

*Hypnotherapy* merupakan fenomena yang ilmiah. Beberapa ilmuwan berpendapat bahwa *Hypnotherapy* dapat menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter, zat

kimia yang terdapat di otak, serta ecephalin dan endhorphin yang berfungsi untuk meningkatkan *mood* seseorang.

Menurut Gruzelier (dalam Yustisia, 2012: 70) untuk menginduksi otak dilakukan dengan memprovokasi otak kiri untuk nonaktif dan memberikan kesempatan kepada otak kanan untuk mengambil kontrol atas otak secara keseluruhan. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat otak fokus pada suatu hal secara monoton menggunakan suara dengan intonasi datar, atau dengan kata lain seolah-olah tidak ada hal penting yang perlu diperhatikan.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa pikiran manusia terbagi menjadi 2 pikiran yang bekerja secara parallel dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Namun dominasi pikiran bawah sadar lebih besar terhadap cara kerja otak. Berkaitan dengan hal tersebut penerapan *hypnotherapy* akan memungkinkan seseorang untuk meningkatkan kendali terhadap pikiran bawah sadar. Menurut Gunawan dalam Riyadi (dalam Yustisia, 2012: 72) menyatakan bahwa 98 – 99 % pembelajaran dilakukan oleh otak dan tubuh pada level bawah sadar. Sementara itu, hasil riset lainnya menunjukkan bahwa dengan penggunaan teknik pembelajaran prasadar akan bisa mencapai hasil pembelajaran yang sangat baik melalui pengaruh maksimal pada memori.

Mekanisme kerja *Hypnotherapy* juga sangat terkait dengan gelombang otak manusia. Manusia memiliki 4 macam gelombang otak yang hanya dapat diukur dengan alat bantu EEG (*Electroencephalograph*). Berikut adalah uraian 4 kategori gelombang otak beserta fungsi kinerjanya sekaligus dampak-dampak dari kerja gelombang otak.

4 Kategori Gelombang Otak	
<b>Beta</b> <b>12-25 Hz</b>	Kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan, prasangka, pikiran sadar.
	Aktif, cemas, was-was, khawatir, stres.
<b>Alpha</b> <b>8-12 Hz</b>	Khusyuk, rileks, mediatif, akses nurani bawah sadar.
	Ikhlas, nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar, bahagia.
<b>Theta</b> <b>4-8 Hz</b>	Sangat khusyuk, <i>problem solving</i> , mimpi, intuisi, nurani bawah sadar
	Ikhlas, kreatif, integrative, hening, imajinatif.
<b>Delta</b> <b>0,5-4 Hz</b>	Tidur lelap (tanpa mimpi), nurani bawah sadar, kolektif.
	Tidak ada pikiran dan perasaan, <i>cellular regeneration</i> , <i>Human Growth Hormone</i> .

Sumber: (Noer, 2010: 65)

*Hypnotherapy* dalam pembelajaran dilakukan guru dengan mengondisikan gelombang otak peserta didik dari frekuensi gelombang otak beta ke dalam gelombang otak alpha menuju theta. Hal tersebut dilakukan melalui permainan, musik, dan humor segar yang dimunculkan oleh guru selama pembelajaran.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan 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.

### 2.2.2 Pengertian Model Pembelajaran *Hypnoteaching*.

Model pembelajaran adalah suatu deskripsi dari lingkungan belajar yang menggambarkan perencanaan kurikulum, kursus-kursus,

desain unit-unit pelajaran dan pembelajaran, perlengkapan belajar, buku-buku pelajaran, buku-buku kerja, program multimedia, dan bantuan belajar melalui program komputer (Joyce (2000), Sagala (2009), dalam Suyono, 2011: 24). Selanjutnya Joyce menyatakan bahwa setiap model pembelajaran mengarahkan kita ke dalam mendesain pembelajaran untuk membantu peserta didik sedemikian rupa sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Selanjutnya menurut Soekarno, dkk (dalam Trianto, 2007:5) model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktifitas belajar mengajar.

Arends ( dalam Trianto, 2007: 5 ) menyatakan :

*the term teaching model refers to a particular approach to instruction that includes its goals, syntax, environment, and management system".* Istilah model pembelajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuan, sintak, lingkungan, dan system pengelolaannya.

Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa model pembelajaran adalah pola yang menggambarkan urutan alur tahap-tahap kegiatan keseluruhan yang pada umumnya disertai dengan rangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan peserta didik.

*Hypnoteaching* diartikan sebagai proses pengajaran yang dapat memberikan sugesti kepada para peserta didik (Noer, 2010 : 118). Sependapat dengan itu menurut Nurcahyo (dalam Hajar, 2011: 75 ) *Hypnoteaching* adalah seni berkomunikasi dengan jalan memeberikan sugesti agar para peserta didik menjadi lebih cerdas. *Hypnoteaching* juga diartikan sebagai perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar (Jaya dalam Yustisia, 2012: 76).

Dari beberapa pendapat di atas maka penulis menyimpulkan *Hypnoteaching* adalah pembelajaran dengan ilmu hipnosis dimana guru melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan memperdayakan

otak kanan peserta didik melalui bahasa-bahasa bawah sadar dan sugesti-sugesti yang positif, dengan demikian materi pembelajaran akan mudah difahami serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Menurut ( Umar: 2012 ) menyatakan:

Model pembelajaran *Hypnoteaching* adalah metode pembelajaran yang menyajikan materi pelajaran dengan menggunakan bahasa-bahasa bawah sadar karena alam bawah sadar lebih besar dominasinya terhadap cara kerja otak. Sehingga perhatian peserta didik akan tersedot secara penuh pada materi. Siswa akan memperhatikan dan enggan untuk berpaling. *Hypnoteaching* merupakan improvisasi dari sebuah metode pembelajaran dan guru. *Hypnoteaching* mencoba hadir dengan menyuguhkan sebuah pendekatan konseptual baru dalam bidang guru, pembinaan dan sekaligus “pencerahan dan pengobatan” pada para peserta didik yang bermasalah. *Hypnoteaching* merupakan perpaduan antara kedahsyatan ilmu hipnosis dengan kemuliaan ilmu guru.

Dalam hal pelaksanaan *hypnoteaching* guru berperan sebagai hipnotis (orang yang memberi hipnosis) sedangkan peserta didik berperan sebagai suyet (orang yang terhipnotis). Tidak seperti hipnotis pada umumnya pembelajaran dengan model ini tidak harus menidurkan peserta didik dalam memberikan sugesti. Sugesti sendiri dapat terbentuk baik melalui komunikasi, media, penampilan serta lingkungan belajar peserta didik. Model pembelajaran ini diterapkan dalam upaya meningkatkan kerja otak kanan yang pada dasarnya merupakan otak bawah sadar yang lebih cepat menerima perintah sehingga diharapkan peserta didik lebih cepat dalam menerima materi yang dijelaskan guru.

Dari beberapa pendapat di atas maka penulis menyimpulkan bahwa model pembelajaran *hypnoteaching* adalah rangkaian kegiatan pembelajaran yang dipadukan dengan metode hipnosis dimana guru dituntut untuk stabil baik secara emosi dan psikologis selama pembelajaran sehingga mampu mengondisikan peserta didik untuk siap belajar dan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan berkesan demi mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal.

### 2.2.3 Perencanaan Model Pembelajaran *Hypnoteaching*

#### 1. Tujuan Materi

Model pembelajaran *Hypnoteaching* menggunakan bahasa bawah sadar yang mudah dipahami peserta didik selain itu mengondisikan lingkungan belajar agar tetap kondusif dan mengajak peserta didik untuk selalu aktif dan fokus dalam pembelajaran sehingga materi mudah dipahami.

#### 2. Keterampilan Berfikir

Pengembangan keterampilan berfikir dapat ditingkatkan karena *hypnoteaching* mengarahkan peserta didik untuk belajar dengan imajinasi yang tidak terbatas namun tetap diarahkan sesuai dengan materi yang dipelajari.

#### 3. Motivasi

Model pembelajaran *hypnoteaching* menggunakan teknik cerita dan kisah karena watak dan tabiat dasar kerja pikiran adalah imajinasi dan fantasi. Sehingga peserta didik tidak bosan dan lebih termotivasi dalam pembelajaran.

#### 4. Waktu

Pemrosesan informasi dalam pembelajaran dengan model *hypnoteaching* difokuskan untuk mengembangkan kerja otak kanan yang berperan sebagai otak bawah sadar, dengan demikian model ini dapat digunakan untuk mengajarkan konsep secara lebih cepat karena otak bawah sadar lebih cepat menerima perintah. Untuk mengajarkan abstraksi sederhana, peserta didik dapat belajar dengan cepat tanpa banyak kesulitan. Jadi penggunaan waktu lebih efisien.

### 2.2.4 Pelaksanaan Model Pembelajaran *Hypnoteaching*

Dalam Model pembelajaran *hypnoteaching*, guru berperan sebagai seorang hipnotis (orang yang menghipnosis) sedangkan peserta didik berperan sebagai suyet (orang yang dihipnotis). *Hypnoteaching* merupakan bagian dari ilmu *hypnosis* atau biasa dikenal dengan *hypnotherapy* untuk pembelajaran. Dalam

penerapannya guru harus bisa mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan dalam proses belajar mengajar baik kesiapan secara fisik maupun psikologis agar memberikan kesan yang positif kepada peserta didik. Dari kesan yang positif inilah peserta didik akan merasa nyaman dengan guru dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran. Semua hal ini dilakukan dengan prinsip agar pembelajaran mencapai tujuan.

Adapun unsur-unsur yang perlu diperhatikan dalam dalam penerapan *hypnoteaching* (Noer, 2010: 137) adalah:

1. Penampilan guru.

Sudah menjadi kewajiban bagi seorang guru untuk selalu berpenampilan rapi, sebab penampilan yang baik akan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi serta menunjukkan niat dan motivasi guru sebelum pembelajaran. Selain itu, penampilan yang menarik juga bisa menjadi daya magnet yang kuat bagi peserta didik.

2. Rasa simpati.

Rasa simpati membuat seseorang mampu merasakan apa yang dialami, dilakukan, ataupun diderita orang lain. Jika guru memperlakukan peserta didiknya dengan baik maka anak didiknyapun akan bersikap baik kepadanya. Namun jika guru tidak mampu bersimpati dengan keadaan peserta didik maka peserta didikpun akan merasa kurang nyaman dengan guru.

3. Sikap yang empati.

Rasa empati menjadikan guru senantiasa berusaha untuk membantu peserta didik yang sedang kesulitan. Selain itu, ia juga mempunyai tekad yang kuat dalam mengembangkan dan memajukan peserta didik.

4. Penggunaan bahasa.

Bahasa lisan merupakan refleksi dari bahasa hati. Sebab yang keluar dari lisan seseorang, akan melambungkan hati dan perasaan orang tersebut. Guru yang mempunyai tutur bahasa

yang baik dan santun akan dihargai dan dipatuhi peserta didiknya.

5. Motivasi anak didik dengan kisah atau cerita.

Ketika guru mendapati peserta didik sedang menghadapi masalah tidak bersemangat ataupun mengalami berbagai permasalahan lainnya, gurupun bisa menasihati dan membimbing peserta didik melalui cerita tanpa membuat anak merasa digurui.

6. Peraga.

Salah satu unsur hipnosis dalam pembelajaran adalah peraga atau mengeluarkan ekspresi diri. Ketika sedang mengajar, sebaiknya guru berusaha untuk menggunakan bahasa tubuh yang baik agar apa yang disampaikan menjadi semakin mengesankan bagi peserya didik. Untuk bisa menggunakan gaya bahasa tubuh yang baik guru harus menguasai materi yang akan disampaikan.

7. Jika ingin menguasai pikiran peserta didik kuasai dulu hatinya  
Salah satu cara menguasai hati peserta didik misalnya dengan menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan, melakukan permainan, dan sebagainya.

Langkah yang perlu dilakukan dalam penerapan model pembelajaran *hypnoteaching* menurut (Yustisia, 2012: 85) adalah sebagai berikut:

a. Niat dan motivasi dalam diri guru

Kesuksesan seseorang tergantung pada niat seseorang untuk bersusah payah dan bekerja cerdas untuk mencapai kesuksesan tersebut. Niat yang besar akan memunculkan motivasi yang tinggi.

b. *Pacing*

Secara alami dan naluriah, setiap orang pasti akan merasa nyaman dan senang ketika berkumpul dengan orang lain yang memiliki kesamaan dengannya. Hal ini disebabkan karena

kesamaan diantara beberapa orang akan memancarkan gelombang otak yang sama, sehingga orang-orang dalam golongan itu akan merasa nyaman berada di dalamnya. Dengan kenyamanan yang bersumber dari kesamaan gelombang otak ini, maka setiap pesan yang disampaikan dari orang satu pada orang lain akan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Cara- cara melakukan *pacing* pada peserta didik:

- 1) Guru membayangkan dirinya menjadi sosok yang seusia dengan peserta didik. Hal tersebut dapat dilakukan melalui aktifitas dan merasakan hal-hal yang dialami oleh peserta didik pada masa sekarang, bukan ketika guru tersebut masih bersekolah dahulu.
- 2) Menggunakan bahasa-bahasa yang sering digunakan peserta didik, misalkan bahasa *gaul*.
- 3) Melakukan gerakan-gerakan dan mimik wajah yang sesuai dengan tema bahasan.
- 4) Menyangkutkan tema pelajaran dengan tema-tema yang sedang trend di kalangan pelajar.

Selalu *update* pengetahuan tentang tema, bahasa hingga berita terbaru seputar pergaulan peserta didik.

c. *Leading*

Setelah guru mampu menerapkan *pacing*, maka peserta didik akan merasa nyaman dengan guru. Pada saat itulah hampir setiap apapun yang diucapkan atau ditugaskan pada peserta didik, maka peserta didik akan melakukannya dengan sukarela dan bahagia.

d. Menggunakan kata positif

Penggunaan kata positif ini ini sesuai dengan cara kerja pikiran bawah sadar yang tidak mau menerima kata negatif. Misalnya seorang guru yang sedang marah menenangkan peserta didik dengan kalimat “Jangan ramai anak-anak”. Alam bawah sadar

yang tidak mampu menerima kata-kata negatif (JANGAN) akan merubah perintah tersebut menjadi “Ramailah Anak-anak”. Dengan demikian keadaan tenang dalam kelas tidak akan tercapai yakni sebaliknya kelas tetap gaduh.

e. *Reward*

Pemberian *reward* atau penghargaan merupakan peningkatan harga diri seseorang. *Reward* merupakan salah satu cara untuk membentuk konsep diri seseorang. Sekecil apapun bentuk prestasinya, guru hendaknya tetap memberikan penghargaan. Termasuk ketika peserta didik berhasil melakukan perubahan positif pada dirinya sendiri, meski mungkin masih berada di bawah standart teman-temannya. Dengan penghargaan, seseorang akan terdorong untuk melakukan yang lebih dari sebelumnya.

f. *Modeling*

*Modeling* adalah proses memberi tauladan melalui ucapan dan perilaku yang konsisten. Hal ini sangat perlu dan menjadi salah satu kunci *hypnoteaching*. Dengan adanya tauladan yang konsisten kepercayaan peserta didik telah dimantapkan, sehingga guru akan menjadi sebuah figure yang dipercaya. Kemudian peserta didik dapat diarahkan demi tujuan pembelajaran. Selain itu Guru hendaknya mampu menguasai materi pelajaran dengan maksimal. Dengan menguasai materi pelajaran, guru diharapkan mampu melibatkan peserta didik untuk aktif selama pembelajaran. Guru memberikan kewenangan dan tanggung jawab kepada peserta didik atas belajarnya.

Untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar peserta didik ( Navis, 2013: 140 ) menyarankan guru melakukan relaksasi bagi peserta didik (*Student Relaxation*). Relaksasi bagi peserta didik sangatlah penting karena hal ini bisa berfungsi sebagai pembuka pintu gerbang *critical area* peserta didik atau

dengan kata lain peserta didik akan lebih mudah menerima informasi atau materi yang didapat. Kiat-kiat relaksasi adalah sebagai berikut:

1. *Body Relaksasi*

Mengajak peserta didik untuk sebentar memanjakan dirinya dalam kondisi *rileks* dan santai. Bimbinglah mereka untuk melemaskan semua otot-otot yang menegang. Melepaskan semua luapan emosi yang terpendam di dalam diri mereka. Katakana kepada peserta didik jika Anda ingin melihat mereka dalam kondisi santai. Katakana jika Anda ingin melihat mereka merapatkan kedua paha dan kaki mereka yang bersentuhan dengan lantai, punggung mereka tegak, tetapi rileks seakan tulangnya tidak ada lagi. Kedua tangan diletakkan di atas paha. Jika mereka melakukannya dengan benar maka mereka akan merasa sangat *relax* dan santai.

2. *Focusing*

Setelah peserta didik merasa nyaman maka inilah saat yang tepat membawa mereka dalam konsentrasi yang penuh. Dengan demikian maka konsentrasi peserta didik akan mudah difokuskan. Guru harus mampu mengarahkan peserta didik dengan sugesti-sugesti yang positif sehingga peserta didik sendiri mampu memfokuskan pikiran mereka.

Setiap orang memiliki sugestivitas yang berbeda-beda. Secara alamiah kemampuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kondisi keluarga, lingkungan, rutinitas, dan lain-lain. Guru harus mampu meningkatkan sugestibilitas peserta didik dengan *hypnotic training*. Hal ini dilakukan dengan cara mengulangi sugesti yang diberikan secara berulang sebelum memulai pelajaran.

- *Napas*

Peserta didik diminta untuk menarik napas yang dalam kemudian menghembuskan secara perlahan. Sugesti ini

dilakukan berulang sampai peserta didik terlihat nyaman dan tenang. Selain itu guru juga bisa memberikan sugesti positif selama peserta didik menarik dan menghembuskan nafas.

- Doa

Membimbing peserta didik untuk berdoa dengan khusyu melalui:

- Afirmasi

Kuatkan niat dan kesungguhan peserta didik dalam berdoa kepada Allah SWT agar dimudahkan dalam menerima pelajaran. Dengan dimudahkan belajara, maka peserta didik akan menerima banyak manfaat. Jika selama ini mereka masih sering mengecewakan orang tua karena hasil yang kurang memuaskan maka setelah mendapat kemudahan dari Allah SWT mereka akan dengan mudah menerima pelajaran dan dengan mudah melihat orang tua mereka bahagia.

- Visualisasi

Setelah mereka berdoa dan memohon kepada Allah dengan khusyu, ajarkan kepada peserta didik untuk memvisualisasikan doa mereka. Ajaklah peserta didik untuk membayangkan saat mereka bisa dengan mudah menerima pelajaran. Dengan mudahnya pula mereka mampu mendapat nilai yang sempurna saat ujian. Kemudian sesampainya di rumah, orang tua mereka akan menyambut mereka dengan senyuman yang paling bahagia. Katakana pada peserta didik untuk merasakan sensasi itu benar nyata dan bawalah semangatnya ke dalam jiwa mereka.

Selain itu Menurut Novian (dalam Yustisia, 2012: 89), penerapan model pembelajaran *hypnoteaching* di sekolah agar peserta didik lebih bersemangat dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti di bawah ini:

### 1. *Yelling*

*Yelling* atau berteriak dipakai untuk mengembalikan konsentrasi peserta didik ke materi pelajaran dengan meneriakkan sesuatu bersama-sama. Sebaiknya tata cara berteriak atau menyahut secara bersamaan tersebut telah disepakati di awal pembelajaran. Hal ini akan mempermudah guru untuk mengordinasi peserta didik ketika melakukan *yelling*. Ketika guru melihat konsentrasi peserta didiknya mulai pecah, ia bisa menggunakan teknik ini untuk mengembalikan konsentrasi peserta didik.

### 2. Jam emosi

Jam emosi merupakan jam untuk mengatur emosi. Hal ini dibutuhkan untuk mengatur emosi peserta didik yang bisa berubah-ubah tiap detiknya. Dengan adanya jam emosi maka kelas mampu ditenangkan dan peserta didik dilatih untuk mampu mengendalikan emosi. Jam emosi bisa dibagi menjadi 4 bagian yang ditandai dengan tulisan atau warna sebagai berikut:

#### a. Jam tenang

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

#### b. 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.

#### c. 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 waktu tertentu. Hal yang perlu diperhatikan adalah guru harus tetap bisa mengontrol perilaku peserta didik pada jam lepas agar tidak mengganggu kelas yang lain.

d. Jam tombol

Dapat ditandai dengan warna merah atau tulisan “tombol”. Jam ini menunjukkan 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.

3. Ajarkan dan puji

Dengan saling mengajarkan kembali materi kepada teman yang lain maka peserta didik akan dapat memahami materi pembelajaran yang mereka terima sebelumnya. Kegiatan pembelajaran harus diupayakan untuk membuat peserta didik dapat melihat, mendengar, mengatakan, dan melakukan. Setelah itu, ketika peserta didik sudah berusaha untuk mengajarkan kepada teman lainnya maka guru harus memberikan apresiasi berupa pujian kepada peserta didik.

4. Pertanyaan ajaib

Dalam membentuk suatu 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. Pertanyaan yang diajukan oleh guru disebut *pertanyaan ajaib*. Pertanyaan ajaib akan membantu peserta didik lebih bersemangat dan termotivasi untuk menjawab pertanyaan ajaib dari guru.

Teknik melatih daya ingat peserta didik menurut (Navis, 2013:110) adalah:

1. “Ndra-si-kan”

Teknik “Ndra-si-kan” ini adalah akronim dari indra, emosi, dan tindakan. Gunakan kombinasi ketiganya dengan menggunakan panca indra kita dalam mengajar.

- Menerangkan dengan bahasa yang lugas, jelas, dan mudah dimengerti.
- Menuliskannya di papan tulis, atau menggunakan media.
- Menggabungkannya dalam demonstrasi yang melibatkan siswa.

2. Membuat jurnal belajar harian

Menulis sangat berguna untuk mengingat. Berbeda dengan membuat catatan matematika seperti biasanya, jurnal belajar harian seperti berisi curhatan peserta didik selama pembelajaran. Mereka boleh menuliskan materi yang diajarkan, peristiwa yang sedang terjadi, atau moment tertentu yang terjadi.

Dafatar pertanyaan yang dapat digunakan dalam membuat jurnal belajar harian yang dikembangkan peneliti dalam Lembar Kerja Siswa (LKS) *hypnoteaching* pada materi keliling persegi dan persegi panjang adalah sebagai berikut:

*Observasi*

- Apa yang sudah saya lihat?
- Apakah aku tahu ukuran panjangnya?
- Apakah aku tahu ukuran lebarnya?

*Struktur*

- Bagaimana aku bisa menemukan panjang dan lebarnya?
- Apakah aku bisa menemukan **rumus** kelilingnya?

- Bagaimana aku bisa menentukan kelilingnya?

### 3. Kotak kunci belajar

Kotak kunci belajar adalah teknik lanjutan yang bisa dikembangkan setelah peserta didik memahami jurnal belajar harian. Disini peserta didik mengingat dengan menggunakan kata kunci dari segala pengalaman belajar yang dialami.

### 4. Ingatan bergambar

Sebuah gambar atau video lebih mudah diingat daripada hanya membaca buku atau mendengarkan ceramah guru. Bentuk gambar yang menarik serta berwarna akan merangsang otak untuk lebih tertarik dan fokus terhadap pembelajaran.

Dari beberapa pendapat tentang penerapan model pembelajaran *hypnoteaching* di atas penulis akan menerapkan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Yustisia selanjutnya digabungkan dan dimodifikasi dengan teori dari Noer dan Navis. Sehingga dalam pelaksanaan penelitian langkah – langkah pembelajaran sebagai berikut:

#### 1. Pendahuluan

- Niat dan motivasi guru.
- Guru memberi salam kepada peserta didik (*modelling*).
- Guru melakukan *Pacing*.
  - Mengajak peserta didik meneriakkan yel–yel (*yelling* ).
  - Mengaitkan materi pelajaran dengan dengan tema yang trend di kalangan peserta didik.
- Melakukan relaksasi menggunakan metode hipnosis.

#### 2. Kegiatan Inti

- Guru melakukan *leading*.
  - Menggunakan Jam Emosi.

- Menjelaskan materi menggunakan bahasa yang mudah, jelas, dan mudah dimengerti peserta didik serta menggunakan peraga dan cerita.
- Menggunakan pertanyaan ajaib.
- Guru memberikan *reward* kepada peserta didik.
- Guru **menggunakan kata-kata positif** selama pembelajaran.

### 3. Penutup

- Guru dan peserta didik Melakukan refleksi yaitu penilaian tertulis atau lisan dari peserta didik mengenai kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
- Guru menutup pelajaran dengan salam (*modelling*).

Rencana pelaksanaan pembelajaran dengan model pembelajaran *hypnoteaching* akan diperjelas pada lampiran RPP untuk pertemuan pertama dan kedua.

#### 2.2.5 Keunggulan dan Kelemahan Model Pembelajaran *Hypnoteaching*

Menurut (Yustisia, 2012: 81) Model pembelajaran *hypnoteaching* memiliki kelebihan dan keunggulan sebagai berikut:

##### a) Keunggulan *Hypnoteaching*

Keunggulan pembelajaran menggunakan model *hypnoteaching* diantaranya:

1. Adanya interaksi yang baik antara guru dan peserta didik menjadikan pembelajaran tidak satu arah, sehingga peserta didik akan melakukan pembelajaran dengan senang hati.
2. Peserta didik dapat berkembang sesuai dengan bakat dan minatnya.
3. Meningkatkan keterampilan peserta didik karena peserta didik mudah berimajinasi dan berfikir kreatif.

4. Proses pembelajaran lebih beragam, sehingga peserta didik dengan mudah menguasai materi karena termotivasi lebih untuk belajar.
5. Pemantauan terhadap peserta didik lebih intensif.
6. Peserta didik dapat menyerap materi lebih cepat dan bertahan lama, karena peserta didik tidak menghafal.

**b) Kelemahan *Hypnoteaching***

Kelemahan pembelajaran menggunakan model *hypnoteaching* diantaranya:

1. Sikap kurang yakinan guru dalam menerapkan model pembelajaran *hypnoteaching*.
2. Untuk menarik keterlibatan peserta didik, guru harus menjalin rasa simpati, empati, dan saling pengertian yang terkadang membutuhkan waktu yang lama.
3. Banyaknya peserta didik di kelas, menyebabkan kurangnya waktu dari guru untuk memberikan perhatian satu per satu, selain itu kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah akan menghambat hipnosis bekerja secara maksimal karena lingkungan belajar yang kurang mendukung.
4. Perlu pembelajaran agar guru menguasai *hypnoteaching*, karena model pembelajaran ini belum banyak diterapkan di Indonesia.

Dalam melakukan suatu pembelajaran matematika, seorang guru sebaiknya mampu mengetahui efektifitas pembelajaran yang sedang berlangsung. Begitu juga dalam penerapan model pembelajaran *hypnoteaching* sebaiknya guru mampu mengukur sejauh mana model pembelajaran ini mampu menciptakan efektifitas pembelajaran. Pembelajaran dikatakan efektif apabila peserta didik secara aktif dilibatkan dalam pengorganisasian dan penentuan informasi (pengetahuan) sehingga peserta didik tidak hanya pasif menerima pengetahuan yang diberikan oleh guru. Hasil belajar yang diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta didik saja, tetapi juga meningkatkan keterampilan berfikir peserta didik.

Keefektifan pembelajaran yang dimaksud di sini adalah sejauh mana pembelajaran matematika berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang dapat dilihat dari ketuntasan belajar.

Menurut (Suryosubroto, 1997: 33) agar pelaksanaan pembelajaran matematika efektif yang perlu diperhatikan adalah :

1. Konsistensi kegiatan belajar dengan kurikulum dilihat dari aspek:
  - a. Tujuan pembelajaran
  - b. Bahan pengajaran
  - c. Alat pengajaran yang digunakan
  - d. Strategi evaluasi
2. Keterlaksanaan kegiatan belajar mengajar meliputi:
  - a. Menyajikan alat, sumber, dan perlengkapan belajar
  - b. Mengkondisikan kegiatan belajar mengajar
  - c. Menggunakan waktu yang tersedia untuk kegiatan belajar mengajar secara efektif
  - d. Memotivasi peserta didik
  - e. Menguasai bahan pelajaran yang akan disampaikan
  - f. Mengaktifkan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar
  - g. Melaksanakan komunikasi interaktif kepada peserta didik
  - h. Melaksanakan penilaian proses dan hasil belajar.

Untuk melihat keberhasilan guru dalam mengajar (Suryosubroto, 1997:36) menyatakan:

Efektifitas guru dalam mengajar dapat dilihat dari keberhasilan guru dalam menerapkan rencana pembelajaran yang telah disiapkan serta keberhasilan peserta didik dalam menguasai apa yang diajarkan guru, dalam hal ini menyangkut keaktifan peserta didik dalam pembelajaran serta ketuntasan belajar yang dilakukan dengan tes evaluasi.

Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *hypnoteaching* pada materi keliling persegi dan persegi panjang di kelas III MI Al Falah Kedayang Gresik dapat dikatakan efektif jika guru berhasil mengolah pembelajaran sesuai

dengan teori-teori yang direncanakan, peserta didik aktif dalam pembelajaran, serta ketuntasan hasil belajar peserta didik dikatakan tuntas secara klasikal dan individual.

### 2.3 MATERI PELAJARAN

Sesuai dengan Silabus pembelajaran matematika kelas 3 semester genap MI Al-Falah Kedayang Gresik pada kompetensi dasar menghitung keliling persegi dan persegi panjang maka materi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 2.3.1 Persegi Panjang

Persegi panjang adalah segi empat yang memiliki dua pasang sisi sejajar dan memiliki empat sudut siku-siku yaitu  $90^\circ$ .



(Gambar 2.1 Persegi Panjang)

Sifat-sifat persegi panjang sebagai berikut :

1. Mempunyai empat buah sisi.
  2. Sisi-Sisinya yang berhadapan **sama panjang**,  
 $AD = BC, AB = DC$
  3. Keempat sudutnya berbentuk siku-siku.
  4. Memiliki dua diagonal sama panjang dan berpotongan membagi dua sama besar.
  5. Dapat menempati bingkainya kembali dengan empat cara.
  6. Memiliki 2 simetri lipat.
- **Keliling bangun datar Persegi Panjang**  
Menghitung keliling suatu persegi panjang sama dengan menjumlahkan panjang ke empat sisinya. Menghitung keliling persegi panjang dapat menggunakan **Satuan tak baku** yaitu satuan pengukuran

yang tidak ditetapkan secara umum atau secara internasional. Ataupun **Satuan baku** yaitu satuan pengukuran yang ditetapkan secara umum atau secara internasional.

Contoh :

1. Menghitung Keliling persegi panjang dengan satuan tak baku.

<b>D</b>	17	16	15	14	13	12	<b>C</b>		
18							11	<b>5 satuan</b>	
19							10		
20							9		
21							8		
22							7		
<b>A</b>	1	2	3	4	5	6	<b>B</b>		
	<b>6 satuan</b>								

(Gambar 2.2 Persegi Panjang Pada Bidang Petak)

Panjang persegi panjang di atas adalah 6 satuan petak, sedangkan ukuran lebarnya adalah 5 satuan petak.

Maka keliling persegi panjang =  $6 + 5 + 6 + 5 = 22$  satuan

$$= p + l + p + l$$

$$= 2 \times (p + l)$$

Jadi, rumus keliling persegi dapat ditulis:

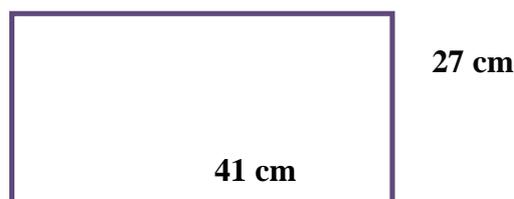
$$\mathbf{K = 2 \times (p + l)}$$

Keterangan : K = keliling persegi

p = panjang persegi panjang

l = lebar persegi panjang

2. Menghitung Keliling persegi panjang dengan satuan baku

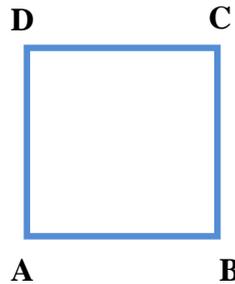


(Gambar 2.3 Persegi Panjang dengan Satuan Baku)

$$\begin{aligned}\text{Keliling persegi panjang} &= 2 \times (p + l) \\ &= 2 \times (41 + 27) = 136 \text{ cm}\end{aligned}$$

### 2.3.2 Persegi

Persegi adalah segi empat yang memiliki empat sisi yang sama panjang dan 4 sudut yang sama besar.



(Gambar 2.4 Persegi)

Sifat-sifat persegi sebagai berikut :

1. Mempunyai empat buah sisi yang sama panjang  
 $AD = BC = AB = DC$
2. Keempat sudutnya berbentuk siku-siku
3. Kedua diagonalnya sama panjang
4. Kedua diagonalnya saling berpotongan dan tegak lurus
5. Kedua diagonalnya saling membagi dua sama panjang
6. Menempati bingkainya dengan 8 cara
7. Diagonalnya membagi sudut-sudut menjadi 2 sama besar.
8. Mempunyai 4 simetri lipat.

- **Keliling bangun datar Persegi**

Menghitung keliling suatu persegi sama dengan menjumlahkan panjang ke empat sisinya. Menghitung keliling persegi dapat menggunakan **Satuan tak baku** yaitu satuan pengukuran yang tidak ditetapkan secara umum atau secara internasional. **Ataupun Satuan baku** yaitu satuan pengukuran yang ditetapkan secara umum atau secara internasional.

Contoh :

1. Menghitung keliling persegi dengan satuan tak baku.

		<b>D</b>	12	11	10	9		<b>C</b>		
		13						8		
		14						7		
		15						6		
		16						5		
		<b>A</b>	1	2	3	4		<b>B</b>		
			<b>4 satuan</b>							

(Gambar 2.5 Persegi pada Bidang Petak)

Panjang dan lebar pada persegi disebut *sisi* (s). pada gambar di atas setiap sisi terdiri atas 4 satuan.

$$\begin{aligned}
 \text{Maka keliling persegi} &= 4 + 4 + 4 + 4 = 16 \text{ satuan} \\
 &= S + S + S + S \\
 &= 4 \times S
 \end{aligned}$$

Jadi, rumus keliling persegi dapat ditulis:

$$\mathbf{K = 4 \times s}$$

Keterangan : K = keliling persegi

s = sisi persegi

2. Menghitung Keliling persegi dengan satuan baku



(Gambar 2.6 Persegi dengan Satuan Baku)

$$\begin{aligned}
 \text{Keliling} &= 4 \times \text{sisi} \\
 &= 4 \times 4 = 16 \text{ cm}
 \end{aligned}$$