

PKM PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN MELALUI KETERAMPILAN HYPNOTEACHING BAGI GURU-GURU SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG

Susiana¹⁾, Ely Djulia²⁾, Rahmulyani³⁾, Kisni Purwati⁴⁾, Eva Juniar⁴⁾

¹⁾ Dosen Jurusan Matematika Universitas Negeri Medan, Medan

²⁾ Dosen Jurusan Biologi Universitas Negeri Medan, Medan

³⁾ Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan, Medan

⁴⁾ Guru SMP Negeri 4 Tanjung Morawa

ABSTRACT

The activity of the Community Partnership Program (PKM) was located in SMP Negeri 4 Tanjung Morawa. This activity aims to give training and mentoring of hypnoteaching to teachers of SMP Negeri 4 Tanjung Morawa with total of 27 people. After participating in the activity, it is hoped that the teacher can integrate the hypnoteaching method in learning activity. Meanwhile, some of the benefits of this activity include the teacher having the ability to stimulate students to be more concentrated and enthusiastic in learning through hypnoteaching. This activity was implemented through two stages, namely training and mentoring. The training phase includes the basic of the hypnosis method and its application in learning such as how to create affirmation sentences and relaxation audio/video. This stage is packaged in an active training format by presenting a training atmosphere like the active learning that wants to be created. While, mentoring was held using the lesson study method, namely *plan*: designing learning tools; *do* : implementation in real class learning; *see* : reflection on the learning that has been done. The result of this training is the increase of participant's knowledge and skills in integrating hypnosis method in learning (*hypnoteaching*). This conclusion is supported by data that 88 % of participants stated that the training material was sufficient for them to be able to integrate hypnosis method in learning.

Keywords : *hypnoteaching, training and mentoring, teacher*

1. PENDAHULUAN

SMP Negeri 4 Tanjung Morawa (SMPN4) beralamat di Jl. Sultan Serdang, Desa Telaga Sari Dusun V Kec. Tanjung Morawa dengan jumlah rombongan belajar yang diselenggarakan sebanyak 22 kelas pada Tahun Ajaran 2019/2020. Berdasarkan observasi penulis, untuk lingkungan sekolah, SMPN4 memiliki fasilitas yang baik, kondisi lingkungan yang asri, sejuk dengan pepohonan sangat mendukung suasana belajar siswa. Mayoritas siswa-siswa yang belajar di SMPN4 berasal dari daerah sekitar sekolah. Hal ini merupakan imbas dari kebijakan pemerintah terkait penerimaan siswa baru berdasarkan zonasi tempat tinggal calon siswa.

Kebijakan ini juga secara tidak langsung membuat masukan (input) siswa SMPN4 berasal dari berbagai latar belakang baik kemampuan akademik, keluarga (pekerjaan orang tua), dan pergaulan siswa sebelumnya yang bervariasi. Perbedaan yang cukup senjang ditemukan dalam beberapa hal, misalnya: terdapat siswa yang pintar tapi disisi lain terdapat siswa yang bahkan untuk membaca saja dia kesulitan. Latar belakang pergaulan sebelumnya siswa juga memunculkan perbedaan sikap siswa dikelas, ada siswa yang begitu tekun belajar tapi disisi lain terdapat siswa yang terlalu aktif (dalam hal negatif, seperti suka mengganggu teman, tidak mau mendengar guru, dan lain-lain).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan siswa diperoleh informasi tentang beberapa perilaku negatif siswa baik yang terjadi didalam maupun diluar proses belajar mengajar, diantaranya: pernah terjadi kasus beberapa siswa mem-*bully* temannya sampai siswa yang menjadi korban menyendiri ke dalam lemari. Hal ini tentu masih jauh dari program penguatan pendidikan karakter yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Sedangkan pada saat proses pembelajaran berlangsung, masih terdapat siswa yang bermain-main, tidak mendengarkan arahan guru, atau malah mengganggu teman lainnya. Adanya fakta bahwa kondisi siswa yang berbeda-beda ini menuntut guru untuk kreatif dan menerapkan strategi yang tepat baik dalam proses belajar mengajar maupun dalam hal pembinaan perilaku siswa diluar kelas.

Berdasarkan data yang diperoleh baik dari observasi langsung maupun wawancara, yang kemudian dikembangkan melalui diskusi dengan mitra disimpulkan beberapa hal penting terkait dengan permasalahan mitra yang dihadapi saat ini perihal proses pembelajaran yaitu : Perilaku siswa dalam kelas kurang mendukung

¹ Korespondensi penulis: Susiana, Telp. 085275284750, shusie19@yahoo.co.id

pembelajaran (bermain-main, tidak memperhatikan guru, mengganggu teman lain); dan Perilaku siswa diluar kelas belum sesuai dengan target karakter yang menjadi program penguatan karakter di sekolah.

Kegiatan pengabdian ini menjadi penting dilakukan sebagai salah satu usaha untuk menyelesaikan permasalahan yang ada pada SMPN4 sebagaimana diuraikan pada bagian sebelumnya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini dapat dinyatakan bahwa setelah mengikuti kegiatan PKM, guru dapat mengintegrasikan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran.

Untuk menangani masalah sikap ataupun perilaku siswa, metode *hypnotherapy* dapat menjadi solusi sebagaimana hasil penelitian dari Prastowo (2018) yang menyatakan bahwa proses pembelajaran karakter harus dilakukan dalam kondisi hipnosis yang dilakukan dengan *relaxation*, *mind focus* dan *alpha state*, sehingga *belief system* peserta didik dapat diprogram ataupun diprogram ulang sebagaimana karakter yang diharapkan. Prastowo juga menyatakan bahwa melalui perubahan *belief system* ini bisa didapatkan perubahan karakter peserta didik secara efektif dan relatif tetap.[1]

Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya untuk tujuan positif, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta ke alpha atau theta.(Subiyono dkk, 2013). Lebih jauh Subiyono menjelaskan bahwa hipnosis merupakan salah satu metode eksplorasi pemanfaatan potensi alam bawah sadar manusia, dengan proses menenangkan pikiran ke dalam gelombang otak theta, yang menyiapkan fikiran alam bawah sadar untuk menerima informasi kedalam otak secara tidak kritis. Selain itu, Asteria dkk (2017) juga telah melakukan penelitian terkait penerapan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran dimana disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran dengan menggunakan metode *hypnoteaching*, suasana pembelajaran di kelas lebih kondusif, peserta didik merasa penting, aman dan nyaman. [2], [3].

2. PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa. Kegiatan dibagi atas dua bagian utama yakni: Pelatihan/workshop dan pendampingan. Adapun tahapan pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah :

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana menyiapkan semua sarana dan prasarana serta instrumen yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian seperti: dokumen administrasi, panduan keterampilan, lembar pelaksanaan pelatihan, dan lain-lain. Secara lebih rinci, pada tahapan ini dilakukan hal-hal berikut :

- a) Mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan seperti ruangan, meja, kursi, sound system, dan lain-lain (bekerjasama dengan mitra).
- b) Menyediakan bahan/ATK/Media untuk pelatihan, meliputi : kertas plano, kertas HVS , kertas berwarna, gunting, pisau cutter, selotif, lem, dan lain-lain.
- c) Menyiapkan administrasi/panduan/modul/lembar kerja pelatihan, mencakup: lembar kerja, daftar absensi, lembar observasi, modul pelatihan hipnosis, dan lain-lain.

B. Tahap Pelatihan/Workshop

Tahap workshop *hypnoteaching* dilakukan selama satu hari penuh dimana guru diperlakukan sebagai klien (pasien) *hypnotherapy* untuk meningkatkan motivasi dan semangat kerja guru. Setelah itu guru diajarkan teknik-teknik hipnosis yang sederhana untuk nantinya diterapkan pada siswa. Untuk memperkuat sajian materi hipnosis ini, tim pelaksana menghadirkan narasumber dari praktisi *hypnotherapy* yang tergabung dalam Indonesian Board Hypnotherapy (IBH) dan Lembaga SKEN (Spritual Komunitas Energi Nusantara) yaitu Bapak Syahbana Munthe, C.CHT dan Bapak faisal Roni nasution, S.Pd.

Sesi workshop *hypnoteaching* diawali dengan memberikan materi pembuka yaitu Potensi otak dan pikiran bawah sadar yang dibawakan oleh Ibu Dr. Ely Djulia, M.Pd. Materi ini diberikan agar memberi pencerahan bagi peserta bahwa otak dan pikiran bawah sadar memiliki potensi yang luar biasa untuk dikembangkan dimana pengaruhnya mencapai 88 % terhadap perilaku kehidupan manusia. Gambar 1.1 memperlihatkan bahwa besarnya pengaruh *consciousness* atau pikiran sadar terhadap perilaku kehidupan manusia hanya 12 %, sedangkan pikiran bawah sadar mencapai 88 % (Gunawan, 2017). Tampak juga pada gambar bahwa terdapat batas antara pikiran sadar dan bawah sadar yang disebut factor kritis (filter). Bagian inilah laksana sebuah tabir yang sewaktu-waktu dapat terbuka baik secara sengaja maupun tidak disengaja. Filter ini berfungsi sebagai penyaring informasi dari pikiran bawah sadar ke pikiran sadar ataupun sebaliknya.[4]



Gambar 1.1 Potensi Otak/Pikiran Bawah Sadar (Gbr. Ilustrasi Gunung Es)
 Sumber Gambar : <http://misterisubconscious.com/>

Setelah peserta diberikan pencerahan tentang potensi yang tersimpan pada otak dan pikiran bawah sadar, peserta diberikan materi bagaimana memanfaatkan potensi otak dan pikiran bawah sadar tersebut agar dapat digunakan sebesar-besarnya untuk keperluan manusia. Materi tersebut adalah Konsep NLP (*Neuron Linguistic Program*), *hypnosis*, sugesti dan afirmasi. Konsep NLP berarti menggunakan bahasa pikiran secara terus menerus agar mencapai sasaran dan menjadi yang diinginkan. Konsep NLP mengikuti hukum yang berlaku pada pikiran manusia (otak).



(a)



(b)

Gambar 1.2 (a) Narasumber Menyampaikan Materi *Hypnosis*
 (b) Peserta Melakukan Relaksasi dengan Mendengarkan Audio *Hypno*

Sedangkan *hypnosis*, sugesti dan afirmasi merupakan konsep yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Tujuan *hypnosis* adalah membuat klien (*subjek*) berada di pikiran bawah sadar. Keadaan setelah klien melakukan berbagai hal dalam pengaruh pikiran bawah sadar disebut *trance*. *Trance* adalah setiap keadaan pikiran dimana seseorang memasuki konsentrasi atau fokus yang mendalam, mengerucut dalam satu objek (Gunawan, 2007). Pada kondisi inilah klien/subjek sangat mudah untuk melakukan pemotongan saringan informasi yang berupa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai yang dianut selama ini. Dan pada kondisi ini juga dapat dimasukkan sugesti dan afirmasi yang memberdayakan buat klien.[5]

Sebagai materi terakhir pada sesi ini diberikan materi *hypnoteaching* yaitu mengintegrasikan *hypnosis* dalam pembelajaran. Dalam hal ini materi focus pada pemberian sugesti, afirmasi dan kalimat-kalimat positif pada pikiran bawah sadar siswa. Salah satu cara yang disarankan kepada para guru (peserta pelatihan) adalah

dengan memberikan perlakuan relaksasi sebelum memulai pembelajaran serta selalu memberikan kalimat-kalimat positif sepanjang proses pembelajaran. Kegiatan workshop juga diisi dengan demonstrasi melakukan hypnosis pada salah satu peserta. Pada sesi akhir, peserta diminta untuk membuat skrip sugesti dan afirmasi serta video/audio relaksasi.

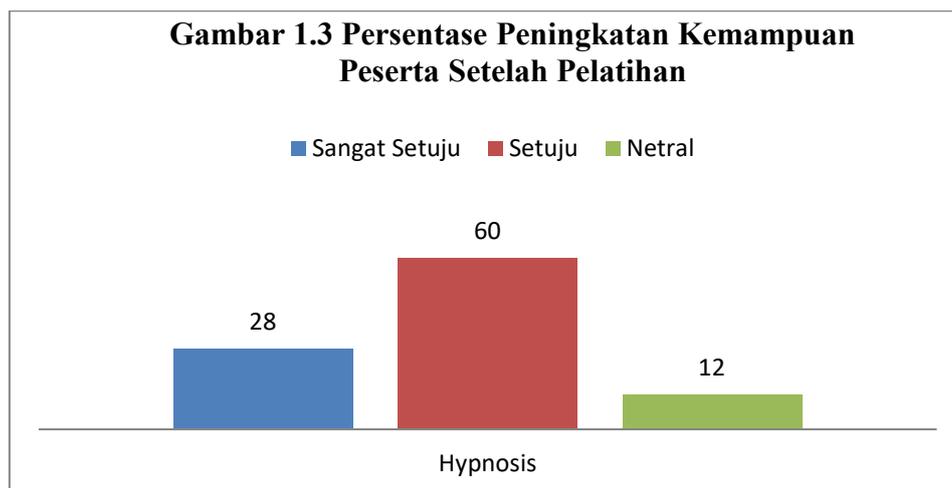
C. Tahap Pendampingan

Tahap pendampingan merupakan tahap akhir dari kegiatan ini dimana tim pengabdian membimbing peserta dalam mengintegrasikan metode *hypnosis* (hypnoteaching) dalam pembelajaran. Target pada tahapan ini adalah peserta (guru) mampu membuat audio relaksasi untuk diterapkan dikelas pembelajaran. Pada tahap ini juga dilakukan praktik langsung dikelas dengan mengintegrasikan metode hypnosis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana tujuan dari dilaksanakannya kegiatan PKM ini yakni untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dikelas, maka dengan terselenggaranya kegiatan ini secara baik dan lancar tentu memberikan dampak (manfaat) bagi mitra. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini bersifat sosial, diantaranya : meningkatnya pengetahuan peserta dalam hal mengintegrasikan metode hypnosis dalam pembelajaran.

Gambar 1.3 menunjukkan persentase banyaknya peserta yang menyatakan adanya peningkatan pemahaman mereka dalam merancang pembelajaran kontekstual dikelas dan mengintegrasikan metode hypnosis dalam pembelajaran. Tampak pada gambar bahwa sebesar 88 % peserta menyatakan bahwa materi pelatihan sudah mencukupi bagi peserta untuk mampu mengintegrasikan metode hypnosis dalam pembelajaran. Dengan kata lain, kegiatan PKM ini telah memberikan dampak yang baik bagi mitra.



Sebagaimana disampaikan diawal bahwa dalam workshop, peserta turut membuat audio relaksasi, maka beberapa hasil produk dari peserta terlihat pada tabel berikut :

Contoh produk peserta (script audio relaksasi)	
Peserta 1	Peserta 2
(Musik instrumental....)	(Musik instrumental....)
Silakan duduk dengan posisi tegak dan rileks Posisikan kaki di lantai dan kedua tangan diatas paha Lalu pejamkan mata anda, Tarik nafas dalam-dalam, tahan... Hembuskan perlahan-lahan melalui mulut Tarik nafas lagi lebih dalam, Hembuskan perlahan-lahan Sekali lagi, tarik nafas lebih dalam, tahan... hembuskan perlahan-lahan melalui mulut Dalam keadaan damai ini, ijinakan tubuh ini secara otomatis mengambil nafas dengan cara	Anak-anak ibu.... Duduklah di tempat yang paling nyaman Dengan posisi yang paling nyaman Sangat nyaman... Letakkan tanganmu diatas paha

<p>yang lebih santai Sehingga setiap nafas yang dihirup mengirimkan sensasi rileks dua kali lipat dibanding sebelumnya dan setiap nafas yang dihembuskan menenggelamkan diri dalam kenyamanan rileks dua kali lipat Buang nafas, tenggelam lebih jauh, melayang... menikmati suasana yang indah sambil terus berfokus sepenuhnya pada suara yang saya kirimkan Silakan dengarkan bayangan Suara ini adalah suara diri sendiri dan niatkan sambil diikuti</p> <p>Bagus sekali Semakin mendengar suara diri saya sendiri Niatkan dan ijinakan diri ini menjadi semakin rileks dan nyaman... Mengijinkan informasi apapun yang disampaikan tertanam kuat di fikiran bawah sadar saya Diterima dan dilaksanakan sepenuhnya oleh fikiran bawah sadar saya demi kebaikan dan kemajuan hidup saya Demikianlah kenyataannya...</p> <p>Bagus sekali Mulai sekarang dan seterusnya setiap saya belajar saya akan masuk ke kondisi super jenius dengan sangat mudah dan kondisi ini melipatgandakan kemampuan saya untuk menyerap informasi yang ada secara sempurna layaknya spon yang menyerap air dengan sempurna Kondisi ini melipatgandakan konsentrasi dalam belajar dan kondisi ini melipatgandakan semangat saya dalam belajar Sehingga saya merasakan betapa nikmatnya belajar Mulai sekarang dan seterusnya saya mencintai belajar saya belajar dengan semangat yang luar biasa karena saya adalah anak yang pintar saya adalah anak yang pandai seberat tantangan apapun didepan saya saya mampu menghadapi tantangan itu dengan semangat yang luar biasa karena saya adalah pribadi yang kokoh dengan mental seorang juara, mental seorang juara akan melekat pada pribadi saya, menyatu dalam diri saya saya adalah orang yang luar biasa dan saya adalah pemenangnya saya layak jadi pemenang dan mempersembahkan sesuatu yang indah buat orang tua saya karena saya anak yang luar biasa sugesti ini menetap pada fikiran saya dan menjadi kenyataan pada saat saya bangun nanti nikmati terus kondisi super jenius kondisi dimana saya semakin bersemangat belajar mendengarkan segala apa yang disampaikan guru mudah mengingat semua pelajaran saya bangga pada diri saya dan bangga pada guru yang mengajarkan saya terimakasih kepada semuanya</p> <p>Bagus sekali... sekarang dan seterusnya saya akan semakin menikmati pelajaran yang saya terima muali saat ini saya akan bangun dalam hitungan satu sampai sepuluh setelah hitungan sepuluh saya akan kembali sadar bangun dengan semangat yang luar biasa dan antusias dalam belajar sepuluh kali lipat</p> <p>satu, dua, tiga, empat... semakin sadar lima, enam, tujuh... bangun delapan sembilan... gerakkan jari kaki dan tangan serta otot-otot sepuluh... buka mata, gerakkan seluruh badan dan anda dalam keadaan luar biasa...</p>	<p>Sangaaat nyaman... Tarik nafas dalam-dalam... Keluarkan... Tarik nafas lagi... Keluarkan... Pejamkan mata...</p> <p>Bayangkan hal-hal yang indah Yang paling indah yang pernah kau rasakan Indah... menyenangkan ... Sangat indah...biarkan dirimu dengan nyaman... Hirup udara yang bebas Tarik nafas dalam-dalam... Keluarkan lagi...</p> <p>Tenanglah... tenang... Aku bisa... aku hebat... Aku mampu... Aku pasti bisa menyelesaikan banyak hal karena aku mampu Karena aku anak hebat Akulah harapan bangsa Anak-anak hebat...</p> <p>Pada hitungan yang ketiga, silakan bangun... Satu... tarik nafas dalam-dalam... keluarkan... Dua ... gerakkan tanganmu dengan jari-jarimu... Tiga... bukalah matamu....</p>
---	--

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bagian sebelumnya, untuk kegiatan PKM Peningkatan Kualitas Pembelajaran melalui Keterampilan Hypnoteaching bagi Guru-guru SMP Negeri 4 Tanjung Morawa Kab. Deli Serdang dapat disimpulkan beberapa hal berikut yaitu :

1. Kegiatan pengabdian (PKM) telah terlaksana dengan baik dan lancar
2. Peserta pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan tentang *hypnoteaching* yakni sebesar 88 % peserta menyatakan bahwa materi pelatihan sudah mencukupi bagi peserta untuk mampu mengintegrasikan metode hipnosis dalam pembelajaran.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prastowo, Andi, "Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pemberdayaan Pikiran Bawah Sadar," *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education*, Vol. 1 (2), 54-64p-ISSN: 2615-5605 e-ISSN: 2620-5238, 2018
- [2] Subiyono, dkk, *Hypnometafisika*, Yogyakarta : Deepublish, 2013
- [3] Asteria, Prima V., Shovia K. Rhomah, dan Fatima Zohra Renhoran, "Penerapan Metode Hypnoteaching Dalam Pembelajaran Bermain Peran," *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik) Volume 2 Nomor 2*, Halaman: 150 -155 e- ISSN: 2527-6891 DOI: <http://dx.doi.org/10.26740/jp.v2n2.p150-155>, 2017
- [4] Gunawan, Adi W, *Hypnoterpy for Children*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2017
- [5] Gunawan, Adi W, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktori Riset dan Pengabdian Masyarakat, Deputi Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset dan Teknologi/ Badan Riset dan Inovasi Nasional Sesuai dengan Kontrak Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat, No. 008/UN33.8/PM-DRPM/2020 sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih ditujukan pula kepada LPPM-UNIMED dan SMP Negeri 4 Tanjung Morawa serta semua pihak yang terlibat dalam proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.