

Tinjauan Hipnosis dan Hypnostudying dalam Mekanisme Pembelajaran bagi Peserta Didik

Henry Kristian Siburian¹, Lince Tomoria Sianturi²

STMIK Budi Darma Medan, Jalan Sisingamangaraja No. 338 Simpang Limun

Email : ¹yustisiimandiri@gmail.com, ²linceStr@gmail.com

ABSTRAK

Hakikat manusia diberikan oleh Sang Pencipta yaitu Tuhan Yang Maha Kuasa akan suatu kodrat, harkat, martabat, hak asasi dan kewajiban dan sepatutnyalah manusia dapat menempatkan diri sebagai pribadi yang istimewa mampu memikirkan apa yang dipikirkan dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Dimana Hipnosis dan hipnotis sesuatu yang bisa merubah kehidupan. Dalam perkembangannya hipnosis dan hipnotis masuk ranah pembelajaran baik tingkat SD, SMP, SMA bahkan sampai dengan Perguruan Tinggi dalam bentuk Hypnostudying sehingga pembelajaran dapat dilakukan dengan baik antara penghipnotis (Guru, Dosen dan Orang tua) dengan Peserta Didik atau Klien. Dengan cara sugesti merupakan sebagai proses psikologis membimbing seseorang atau peserta didik untuk berpikir dan berperasaan kepada tujuan tertentu. Oleh karena itu sugesti adalah kunci proses pemograman orang yang dihipnotis tersebut (Klien).

Kata Kunci : Peserta Didik, Hypnostudying, Pembelajaran

ABSTRACT

Human nature is given by the Creator, namely God Almighty of a nature, dignity, dignity, human rights and obligations, and it is fitting for humans to place themselves as special individuals able to think about what they think and solve the problems they face. Where hypnosis and hypnosis are something that can change lives. In its development, hypnosis and hypnosis enter the realm of learning at the elementary, junior high, high school levels and even universities in the form of hypnostudying so that learning can be done well between hypnotists (teachers, lecturers and parents) with students or clients. By way of suggestion is a psychological process to guide someone or students to think and feel towards certain goals. Therefore suggestion is the key to the process of programming the hypnotized person (the Client).

Keywords: Students, Hypnostudying, Learning

1. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk Tuhan, makhluk Berakal dan makhluk yang Berbudaya. Sebagai makhluk Tuhan manusia dikenal sebagai Homo Religius adalah percaya adanya semacam kekuatan gaib yang mempengaruhi diri. Kekuatan gaib itu antara dia sebagai individu dengan Sang Maha Pencipta Tuhan Yang Maha Esa. Oleh Karena itu hakikat manusia tidak dimiliki oleh makhluk lainya seperti hewan dan tumbuh-tumbuhan (Nasution, Syukri Albani dk., 2015). Manusia didudukan sesuai dengan Kodrat, Harkat, Martabat, Hak Asasi Manusia dan Kewajiban. Kodrat manusia sebagai makhluk Pribadi dan makhluk Sosial memiliki ciri fisik, sifat, karakter, perangai, bakat alami yang berbeda beda melekat padanya. Harkat adalah suatu derajat tentang nilai manusia dalam menjunjung sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Kuasa. Martabat Manusia tentang harga diri manusia, sesuatu yang terhormat sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Kuasa yang memiliki akal budi dibanding dengan makhluk lainnya. Hak Asasi Manusia adalah hal pokok atau hak dasar dimiliki setiap manusia

anugerah Tuhan Yang Maha Kuasa, seperti hak hak hidup, hak milik, hak kebebasan dan kemerdekaan, dan lain lainnya. Kewajiban manusia, secara alamiah sesuatu yang harus dikerjakan berisikan perintah dan pekerjaan tidak ada diskriminasi dalam melaksanakan kewajiban hidup sehari hari.

Dalam berbagai segi Tuhan menganuriakan manusia berbagai keistimewaan berupa Seni (cipta, karsa dan Rasa), keinginan masyarakat (berupa Intreraksi), potensi berupa sumber daya alam. Manusia sebagai Homo Sapiens, manusia adalah makhluk yang memiliki akal budi mampu berpikir untuk melakukan suatu perbuatan tentang apa yang diketahuinya memecahkan masalahnya dan akhirnya membentuk tingkah lakunya. Dalam artefak dan berbagai konstruksi proforsi kompleks yang terekspresi dalam sistem perkembangannya melahirkan manusia memiliki kemampuan daya berupa intelegensia dan instuisi, perasaan dan emosi, kemauan, fantasi dan perilaku. Fungsi akal budi manusia diartikan sebagai martabat manusia dan kemanusiaan pemegang amanah makhluk tertinggi di alam jagat raya. Manusia makhluk yang berbudaya diartikan hubungan dialektika manusia dan kebudayaan, manusia sendiri adalah produk kebudayaan dan kebudayaan adalah produk manusia (*a design for living*). Menurut M Syukri Albani dkk seperti yang dikutipnya dari Melville J. Herskovits dan Bronislaw bahwa segala sesuatu yang terdapat dalam masyarakat ditentukan oleh kebudayaan yang dimiliki oleh masyarakat itu sendiri atau *cultural determinism*. Hal yang menjadi fenomena hidup manusia bahwa Hipnosis dan hipnotis mempengaruhi hidup manusia bisa merubah kehidupan yang terjadi ditengah tengah suatu masyarakat.

Adapun yang menjadi permasalahan adalah bagaimana menerapkan hipnosis dan Hipnotis mengatasi berbagai masalah dan bagaimana menerapkan Hipnostudying dalam suatu pembelajaran.

3. Metode Penelitian

Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Study Perpustakaan adalah penelitian dengan mengumpulkan beberapa literatur dari buku sebagai dasar untuk suatu penelitian
- b. Study lapangan, berupa
 1. Observasi adalah melakukan pengamatan langsung dilapangan (ikut praktek di lapangan)
 2. Wawancara adalah melakukan sample berupa percakapan antara peserta didik dengan dengan praktisi hipnotis

3. Pembahasan

Hipnosis adalah teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain secara sengaja untuk masuk kedalam kondisi yang menyerupai tidur, dimana seseorang yang terhipnotis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, serta menerima sugesti dengan tanpa perlawanan. Hipnosis meskipun seperti tidur orang yang dalam kondisi tersebut bisa mendengar dan merespon informasi yang diterima. Menurut Ali akbar Navis hipnotis merupakan kemampuan untuk membawa seseorang kedalam kondisi Hypnos yaitu suatu kondisi kesadaran yang sangat mudah menerima berbagai saran dan sugesti. Menurut Eric Siregar bahwa hipnosis merupakan seni komunikasi untuk mengeksplor alam bawah sadar dengan cara menurunkan gelombang otak dari beta menjadi alfa dan teta sehingga bisa meningkatkan kondisi kesadaran. Lalu yang menjadi perbedaan antara hipnosis dan hipnotis adalah hipnosis merupakan suatu kondisi ketidaksadaran

seseorang, sedangkan hipnotis membuat seseorang dalam keadaan hipnosis untuk untuk menuju suatu kondisi tertentu.

Hipnostudying diartikan suatu hipnotis yang diterapkan dalam pembelajaran dan peserta adalah objek atau target hipnostudying. Adapun tujuan Hipnostudying agar anak didik bersemangat memiliki motivasi tinggi dan berantusias, giat dalam belajar. Mental Block adalah kondisi mental yang menghambat seseorang dalam mencapai keinginannya sebenarnya berasal dari *belief* atau keyakinan membatasi (L.S, Yosandy. 2010).

3.1. Sugesti merupakan proses pemrograman untuk Hipnotis

Sugesti adalah rangkaian kata kata yang menarik dan meyakinkan, bertujuan merangsang, mempengaruhi atau stimulus dari seorang praktisi Hipnotis. Dengan menggunakan kalimat sugesti orang akan menuruti tanpa berpikiran kritis dan rasional. Sugesti proses psikologis dimana seseorang membimbing pikiran, perasaan/perilaku seseorang. Oleh karena itu sugesti adalah kunci proses pemrograman orang yang dihipnotis (Subiyono, Ning Surati dan Awan Hariono. 2010). Sugesti dianggap sebagai hal yang tabu atau sesuatu perbuatan yang menyimpang hal ini wajar karena pemahaman seseorang berbeda, oleh karena itu perlu memahami dengan benar yang lebih menjadi sesuatu kekuatan yang sumbernya dari Tuhan. Bagi orang yang beragama kekuatan doa memanjatkan kalimat kepada Sang Pencipta Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Dalam sugesti mengandung makna dan arti yang menjadi kekuatan sugesti dan ketika mengucapkan kalimat merupakan sumber kekuatan pikiran.

Kekuatan Sugesti tergantung cara berpikir seseorang, jika anda berpikir baik maka hasil yang diharapkan juga baik, oleh karena itu *positive thinking* itu perlu di kembangkan. Ada 5 (lima) cara untuk tetap berpikiran positif adalah sebagai berikut :

1. Mulai mensyukuri keadaan anda saat ini
2. Lakukan visual tujuan anda
3. Ucapkan dengan lantang dan penuh keyakinan
4. Tuliskan pencapaian dibidang finansial
5. Bagikan hal positif dengan orang lain

(Sumber : *www. 5 cara positive thinking dapat membuat anda sejahtera*, 20-02-2019, 08.32)

Adapun prinsip dasar dari sugesti adalah

1. Perhatian yang terpusat, yang dimaksud adalah dengan memusatkan perhatian kepada suatu objek adalah suatu kondisi bahwa orang tersebut sudah masuk kegelombang Alfa yang harus diciptakan, sebagai contoh menggunakan kata kata terpusat pada peserta didik
2. Efek Dominan, bahwa dengan pikiran dan emosi yang kuat akan menggantikan yang lemah. Oleh karena itu dalam menempatkan sugesti negatif maupun positif berpengaruh pada orang yang di sugesti.
3. Asosiasi, maksudnya menghadapkan seseorang suatu ide dan kemudian muncul gagasan lain secara otomatis akan mengabungkan kedua ide tersebut.
4. Hasil yang terbalik, yaitu pertentangan antara keinginan dan imajinasi dalam hal ini yang selalu menang adalah imajinasi. Ini dapat dicontoh lebih besar pasak dari pada tiang.
5. Repetis yaitu pengulangan, dalam suatu ide atau informasi diulang ulang semakin tertanam kedalam pikiran bawah sadar. Sugesti diberikan berulang ulang agar dapat menembus *critical area* (CA) yaitu suatu gerbang informasi antara pikiran sadar dan

bawah sadar, dalam istilah komputer cara kerja wilayah critical areal mirip program TSR (terminate and stay residence, misalnya antivirus). Sebagai contoh pelajaran matematika dianggap pelajaran sangat sulit, maka ia yakin matematika paling sulit.

Manusia mengenal gelombang dengan berbagai makna, ada gelombang air, gelombang demonstrasi, gelombang radio, gelombang elektromagnetik, dan lain lain. Otak manusia juga memiliki gelombang yang dapat dipancarkan melalui implus implus listrik yang dihasilkan otak manusia, yang dapat diukur dengan amplitudo dan frekuensi (sumber www.nusantara.news, Jenis jenis gelombang otak manusia, 25 Mei 2019). Frekuensi Implus menentukan gelombang yang dihasilkan. Gelombang otak yang dikenal adalah gelombang beta, alfa, teta dan delta.

Gelombang beta pada saat otak sadar, paling tinggi yang digunakan manusia untuk berpikir, berinteraksi, menjalani kehidupan sehari hari, dalam arti bahwa seseorang dalam hal sadar, normal, aktif dan penuh konsentrasi. Bentuk nilai frekuensi tinggi dari beta biasanya dapat menimbulkan kecemasan dan panik (Gunawan, Adi W. 2007). Gelombang alfa berhubungan kondisi yang rileks dan juga santai, merasakan adanya sensasi dengan lima indra yang dilihat terjadi dalam pikiran, keadaan utama pemograman alam pikiran bawah sadar (Erina, Bunda. 2003). Gelombang alfa sebagai pengingat mimpi, kabur dan jelas tergantung kualitas dan kuantitas gelombang alfa tersebut. Gelombang teta gelombang pikiran alam dibawah sadar tingkat lebih rendah dalam keadaan bermimpi dan tidur dengan gerak mata cepat dan acak. Saat masuk kondisi teta mengalami mediatif yang sangat dalam berupa keheningan, kedalaman dan puncaknya kebahagiaan yang dirasakan, saat itu merupakan mengobati dan menyembuhkan. Sedangkan menurut Ichsansolihudin gelombang delta adalah gelombang yang berprofesi sebagai penyembuh seseorang yang sangat dimengerti orang lain dengan arti orang tersebut memahami ide, konsep, objek, seni ataupun keadaan nirsadar yang sangat mendalam. Hal ini dapatlah dijabarkan bahwa kondisi sadar adalah beta, saat di hipnosis masuk dari beta ke alfa, sedang penelitian yang diketahui saat dihipnosis pada saat gelombang alfa dan teta. Saat gelombang delta orang yang dihipnosis memahami ide, konsep, object, seni yang mendalam.

3.2. Mekanisme Hipnostudying dalam penjabaran dan manfaatnya

Hipnostudying merupakan hipnotis yang diterapkan kepada peserta didik pada proses pembelajaran dengan tujuan peserta bersemangat, mempunyai motivasi tinggi, antusias dan giat belajar. Dalam pembelajaran, hipnotis diartikan dapat menghancurkan *mental-block*. *Mental-block* diartikan adalah kondisi mental yang menghambat seseorang dalam mencapai keinginannya yang sebenarnya berasal dari *belief* atau keyakinan yang membatasi. Beberapa contoh kalimat mental block yaitu Teori apa lagi ini, kenapa bisa begitu, kalau begitu gimana selanjutnya, oh saya tahu itu, dan lain lain.

Adapun ciri ciri hipnotis proses pembelajaran adalah mengaplikasikan hipnotis dalam kegiatan belajar mengajar dimana ada penghipnotis dan peserta didik atau disebut klien. Perlu diingat hipnostudying bukan harus menidurkan peserta didik sebagaimana praktek yang kebanyakan dilakukan praktisi hipnotis. Ciri ciri hipnostudying adalah kondisi hipnosis (Hakim, Andri. 2010):

1. Perhatian yang terfokus adalah kondisi hipnosis memperhatikan yang terfokus, peserta didik pikirannya tidak bercabang, tingkat emosionalnya stabil.
2. Relaksasi Fisik adalah cara menenangkan pikiran, sehingga pikiran tenang (dari stres, cemas, depresi, memikirkan pelajaran luar pelajaran) dengan tujuan untuk memudahkan konsentrasi dalam pelajaran.

3. Peningkatan kemampuan sebagian atau seluruh pancaindra adalah dengan memvisualisasikan yang hendak diterangkan kepada peserta didik, contoh tentang bhinneka tunggal ika dengan memberikan gambaran keaneka ragaman Indonesia melalui suku, agama dan kebudayaan yang ada dari sabang sampai merauke.
4. Pengendalian Refleks dan Aktivitas Fisik, adalah refleks anggota tubuh disesuaikan berbagai modalitas peserta didik, contoh modalitas kinestetik terfokus setiap catatan yang dilakukan, modalitas visual atau pandangan yaitu menatap setiap aktifitas fisik pendidik atau pengajar, modalitas auditori adalah mendengar secara serius. Intinya pendidik atau pengajar mengendalikan refleks dan aktifitas peserta didik.
5. Respons peserta didik sebagai pengaruh Pascahipnotis adalah respon sesuatu yang dihasilkan dari strategi motivasi peserta didik pada awal proses pembelajaran. Hasil yang dirasakan adalah sebuah proses hipnosis dari pengaruh sugesti yang berdampak aktifitas subjek (peserta didik).

Hipnostudying dapat dilakukan dengan anak didik/peserta didik oleh guru ataupun dosen dan juga orang tua. Oleh Karena itu hal yang dianggap perlu dalam Hipnostudying adalah

1. Motivasi, minat dan Semangat belajar
2. Modalitas belajar anak didik dalam pembelajaran
3. Kebiasaan buruk yang perlu dihindari
4. Fobia Sekolah
5. *Critical Area*
6. Kedekatan Guru/ Dosen dengan anak didik
7. Konsep Diri Positif

4. Kesimpulan dan saran

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Hipnosis adalah suatu ilmu, teknik atau cara yang boleh dikatakan seni dalam menerapkan kemampuan hipnotis. Hipnosis merupakan kondisi menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan. Tidak membuat orang benar benar dalam kondisi tidur, beda orang yang tidur tidak menyadari dan tak mampu mendengar suara suara disekitarnya. Sedangkan Hipnotis adalah membuat seseorang dalam keadaan hipnosis. Hipnosis dan hipnotis dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi menyangkut berupa stress, psikosomatis, isomnia, kecanduan, beberapa konflik : pekerjaan, pernikahan, internal maupun eksternal, melupakan mantan dan lainnya.
2. Hypnostudying adalah hipnotis yang diterapkan dalam proses pembelajaran dan para peserta didik menjadi target dan objek dari hipnostudying. Dalam perkembangannya Hypnostudying dimana digunakan khusus dalam peningkatan pembelajaran kepada peserta didik. Dengan menggunakan aplikasi pemrograman dengan perhatian terfokus, relaksasi, peningkatan kemampuan atau ide, dan respon atau hasil yang diharapkan.

Sedangkan saran adalah:

1. Hipnosis, hipnotis dan Hypnostudying berharap dapat diterapkan sebagai mata perkuliahan umum untuk meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa dan kemampuan pengetahuan keahlian bagi mahasiswanya.
2. Hipnosis dan Hipnotis bukan lagi sesuatu yang tabu atau yang negatif bisa merugikan tetapi sebagai pandangan yang mampu merubah keadaan yang minimal menjadi maksimal atau yang diharapkan



5. Daftar Pustaka

- Erina, Bunda. 2003. Ayah Bundaku Terapisku. Jakarta: Raih asa Sukses
- Gunawan, Adi W. 2007. Hypnosis The Art of Subconscious Cummunication; Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hakim, Andri. 2010, Hipnoterapi; Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres,Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya. Jakarta: Visimedia
- L.S, Yosandy. 2010. You are the Real Personal Succes! Formula NLP Praktis untuk transformasi Menjadi Pribadi Sukses. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Nasution, Syukri Albani dk., 2015, Ilmu Budaya Dasar. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Subiyono, Ning Surati dan Awan Hariono. 2010. Hypnometafisika (Solusi-Langkah-Radar-Kreativitas). Jakarta: Deepublish.
- www.nusantara news, Jenis jenis gelombang otak manusia, 25 Mei 2019
- www. 5 cara positive thinking dapat membuat anda sejahtera, 20-02-2019
- www.duniakita-ind.blogspot.com>2013/01