

**MAKALAH**  
**PSIKOLOGI BELAJAR**

*Tentang*  
*Konsep Hypnolearning*



**Disusun Oleh:**

<b>Salmadera Putri Ananda</b>	<b>2015040041</b>
<b>Nalla Marliza</b>	<b>2115040074</b>
<b>Izzatu Syarifah</b>	<b>2115040087</b>

**Dosen Pengampu:**

**Dr. Murisal, S. Ag, M. Pd**

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG**

**2023**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan jasmani dan rohani. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Puji Syukur atas rahmat dan hidayah Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas makalah yang berjudul “Konsep *Hypnolearning*”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Murisal, S. Ag, M. Pd selaku dosen pengampu mata kuliah PSIKOLOGI BELAJAR yang telah membimbing sehingga dapat terselesaikan makalah ini. Makalah ini disusun bertujuan agar pembaca dapat menambah wawasan mengenai materi “Konsep *Hypnolearning*”. Besar harapan penulismakalah ini dapat membantu pembaca untuk mengetahui dan memahami mengenai materi ini. Penulis juga berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan.

Penulis menyadari bahwa makalah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca agar makalah ini lebih baik lagi dikemudian hari.

Padang, 27 November 2023

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	1
C. Tujuan.....	1
BAB II PEMBAHASAN.....	2
A. Pengertian <i>Hypnolearning</i> .....	2
B. Tahapan Dan Proses (Langkah-Langkah) <i>Hypnolearning</i> .....	5
C. Penerapan <i>Hypnolearning</i> .....	8
D. Kelebihan Dan Kekurangan <i>Hypnolearning</i> .....	10
BAB III PENUTUP.....	11
A. Kesimpulan.....	11
B. Saran .....	11
DAFTAR PUSTAKA.....	12

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Konsep *Hypnolearning* dalam psikologi belajar merupakan langkah penting untuk memahami dampak hipnosis terhadap proses pembelajaran. *Hypnolearning* mengacu pada penggunaan hipnosis sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan belajar dan mengoptimalkan retensi informasi. Fenomena ini muncul dari pengamatan bahwa keadaan pikiran yang rileks dan fokus dalam keadaan hipnosis dapat membuka pintu untuk penyerapan informasi yang lebih efektif. Melalui *Hypnolearning*, individu dapat mencapai tingkat kesadaran yang lebih dalam, memungkinkan mereka lebih terbuka terhadap sugesti positif dan pemrograman mental yang mendukung proses belajar.

Pentingnya memahami konsep *Hypnolearning* juga terkait dengan potensinya untuk mengatasi kendala belajar dan meningkatkan efisiensi waktu dalam memahami materi. Dengan memanfaatkan *Hypnolearning*, diharapkan bahwa individu dapat mencapai tingkat relaksasi yang memungkinkan mereka lebih mampu mengatasi hambatan belajar seperti kecemasan atau distraksi. Oleh karena itu, melalui makalah ini, kita dapat mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana *Hypnolearning* dapat menjadi alat yang efektif dalam mengoptimalkan kondisi psikologis individu untuk mencapai hasil pembelajaran yang lebih baik.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apa yang dimaksud dengan *Hypnolearning*?
2. Bagaimana sejarah *Hypnolearning*?
3. Bagaimana cara kerja *Hypnolearning* pada otak?
4. Apa saja Manfaat *Hypnolearning*?
5. Apa saja tahapan dan proses (langkah-langkah) *Hypnolearning*?

### **C. Tujuan**

6. Untuk mengetahui yang dimaksud dengan *Hypnolearning*?
7. Untuk mengetahui sejarah *Hypnolearning*?
8. Untuk mengetahui cara kerja *Hypnolearning* pada otak?
9. Untuk mengetahui Manfaat *Hypnolearning*?
10. Untuk mengetahui tahapan dan proses (langkah-langkah) *Hypnolearning*?

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengertian Hypnolearning**

Hypnolearning atau hypnoteaching merupakan perpaduan dari dua buah suku kata, yaitu hypnosis dan teaching. Hypnosis berarti mensugesti dan teaching yang berarti mengajar. Jadi, dapat diartikan bahwa Hypnoteaching adalah usaha untuk menghipnosis atau mensugesti anak didik supaya menjadi lebih baik dan prestasinya meningkat. Hypnoteaching adalah Suatu usugestif dalam menangkap nilai-nilai positif dari sebuah proses pengajaran. Hypnoteaching bisa dikatakan sebagai pengembangan dari sebuah metode pembelajaran. Menurut Triwidia, N (2010), *hypnoteaching* merupakan perpaduan pengajaran yang melibatkan pikiran sadar dan bawah sadar. *Hypnoteaching* ini merupakan metode pengajaran yang kreatif, unik, sekaligus imajinatif. Sebelum pelaksanaan pembelajaran, para anak didik sudah dikondisikan untuk belajar. Dengan demikian anak didik mengikuti pembelajaran dalam kondisi segar dan siap untuk menerima materi pelajaran. Untuk mewujudkan kondisi tersebut, seorang guru dituntut untuk stabil baik secara psikologis, maupun secara psikis. Dengan demikian, guru mempunyai kesiapan yang penuh dalam mengajar anak didiknya.

Menurut Noer, M (2010), dalam *hypnoteaching* guru bertindak sebagai penghipnotis, sedangkan anak didik berperan sebagai *suyet* atau orang yang dihipnotis. Dalam pembelajaran, sebenarnya guru tidak perlu menidurkan anak didiknya ketika memberikan sugesti. Guru cukup menggunakan bahasa yang persuasif sebagai alat komunikasi yang sesuai dengan harapan anak didik (Yustisia, 2012).

#### **B. Sejarah Hypnolearning**

Sejarah hypnosis sudah berawal sejak zaman yang sangat lama, hal ini diketahui melalui pictograph dan tulisan-tulisan kuno yang berhasil ditemukan. Semisal papirus ebers dari Mesir yang telah berusia 3000 tahun silam, di dalamnya dipaparkan cara kerja para Tabib kuno Mesir dalam mengobati para pasien, dalam dokumen tersebut dijelaskan mengenai berbagai teknik yang menggambarkan mekanisme kerja hypnosis.

Hypnosis diartikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analisis logis pikiran direduksi (mengalami pengurangan) sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar. Sementara alam bawah sadar sendiri merupakan tempat yang menyimpan beragam potensi internal, yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup

seseorang. Seseorang yang berada dalam pengaruh hypnosis” hipnotic trance “akan menjadi lebih terbuka terhadap sugesti, hal ini bisa membuat dirinya dinetralkan dari berbagai perasaan yang berlebihan, seperti rasa trauma, sakit, ataupun takut.

Melihat sejarah Hypnosis, dapat diketahui bahwa metode ini secara perlahan telah menunjukkan keberadaanya seiring dengan semakin meningkatnya penerimaan pada dunia medis. Selain hipnosis juga digunakan di bidang olah raga dan pendidikan. Sebab, hipnosis dipercaya bisa mengubah mekanisme otak manusia dalam menginterpretasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada persepsi dan perilaku. Penerapan hypnosis yang bertujuan untuk perbaikan dikenal sebagai hypnotherapy.

Kini metode hypnotherapy telah terbukti memiliki banyak manfaat dan kegunaan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku. Dalam beberapa kasus medis yang serius seperti serangan jantung dan kanker, hypnotherapy bisa mempercepat pemulihan kondisi seorang penderita. Sebab hypnotherapy diarahkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang penyikapan individu terhadap penyakit yang diderita olehnya.

Selain itu, hypnotherapy juga bermanfaat untuk mengatasi beraneka ragam kasus yang berkaitan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, fobia, dan untuk menghilangkan beberapa kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada obat-obatan, alkohol, ataupun rokok. Misalnya untuk menghilangkan ketergantungan pada rokok, dengan memberikan sugesti, seorang terapis bisa membangun kondisi emosional positif yang berhubungan dengan seseorang yang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok. Dalam kasus phobia, hypnotherapy bisa dipakai untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya.

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

### **C. Cara kerja *Hypnolearning* pada otak**

Hypnotherapy sekarang telah menjadi salah satu fakta ilmiah, adapun mekanisme kerja dari metode tersebut sebagaimana rujukan dari beberapa ilmuwan adalah bahwa hypnotherapy dapat menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter, semacam zat kimia yang terdapat

di otak, serta ecephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood seseorang.

Menurut professor John Gruizlier, seorang pakar psikologi caring cross medical school, London, bahwa 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 bisa 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. Pada hakekatnya, manusia memiliki dua pikiran yang bekerja secara paralel dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar ( conscious mind ) dan pikiran bawah sadar (subconscious mind). 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. Pikiran sadar berfungsi sebagai penyimpan dan pengingat informasi dari setiap peristiwa dan perasaan individu dalam kurun waktu satu setengah jam terakhir. Secara lebih rinci pikiran sadar mempunyai lima fungsi, yaitu analitis, rasional, memori jangka pendek, kekuatan kehendak ( will power ), dan faktor kritis (kritikal factor ). Sementara itu pikiran bawah sadar terdiri atas dua bagian yaitu modern memory area (MA) dan primitive area ( PA). Di dalam MA, tersimpan kepercayaan, nilai, kebiasaan (baik, buruk, refleksi), memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, dan persepsi.

Secara umum, metode hypnotherapy sangat erat hubungannya dengan alam bawah sadar. Alam bawah sadar bukan bermakna tidak adanya kesadaran. justru disanalah kesadaran level tinggi berada. Disebut alam bawah sadar karena yang menilai adalah pikiran sadar kita yang belum memahami kesadaran pikiran bawah sadar kita sendiri. Artinya, ketika kita telah berhasil mengoptimalkan alam pikiran bawah sadar, dapat dikatakan bahwa alam pikiran bawah sadar kita sudah tidak ada lagi karena kita sudah menyadari apa yang menjadi maksud dari alam pikiran bawah sadar

#### **D. Manfaat Hypnolearning**

Adapun beberapa manfaat yang bisa dicapai melalui penerapan metode hypnolearning dalam pembelajaran kelas sebagai berikut.

1. Pembelajaran menjadi menyenangkan dan lebih mengasyikkan, baik bagi anak didik, maupun bagi guru.
2. Pembelajaran dapat menarik perhatian anak didik melalui berbagai kreasi

permainan yang diterapkan oleh guru.

3. Guru menjadi lebih mampu dalam mengelola emosinya.
4. Pembelajaran dapat menumbuhkan hubungan yang harmonis antara guru dan anak didik.
5. Guru dapat mengatasi anak-anak yang mempunyai kesulitan belajar melalui pendekatan personal.
6. Guru dapat menumbuhkan semangat anak didik dalam belajar melalui permainan hypnoteaching.
7. Guru ikut membantu anak didik dalam menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk yang mereka miliki.

#### ***E. Langkah-langkah Hypnolearning***

Menurut Muhamad Noer (2010) dalam hypnolearning ada beberapa langkah yang perlu dilakukan oleh guru. Langkah-langkah tersebut sebagai berikut.

1. Niat dan motivasi dalam diri kesuksesan seseorang sangat tergantung pada niatnya untuk senantiasa berusaha dan bekerja keras dalam mencapai kesuksesan yang ingin diraih. Niat yang besar dan tekad yang kuat akan menumbuhkan motivasi dan komitmen yang tinggi pada bidang yang tengah ditekuni.
2. Pacing

Pacing berarti menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa serta gelombang otak dengan orang lain. Dalam hal ini orang lain tersebut adalah peserta didik. Prinsip dalam langkah ini adalah manusia cenderung atau lebih suka berkumpul, berinteraksi dengan sejenisnya, atau mempunyai banyak kesamaan. Dengan demikian, secara alami dan naluriah, setiap orang pasti akan merasa nyaman dan senang untuk berkumpul dengan orang lain yang mempunyai kesamaan dengannya. Sebab hal ini akan membuat seseorang menjadi merasa nyaman ketika berada di dalamnya. Melalui rasa nyaman yang bersumber dari kesamaan gelombang otak tersebut, setiap pesan yang disampaikan dari orang satu pada orang-orang yang lain akan bisa diterima dan dipahami dengan sangat baik.



### 3. Leading

Leading berarti memimpin atau mengarahkan. Setelah guru melakukan pacing, peserta didik akan merasa nyaman dengan suasana pembelajaran yang berlangsung. Ketika itulah hampir setiap apapun yang diucapkan oleh guru atau ditugaskan pada peserta didik, peserta didik akan melakukannya dengan suka rela dan senang hati. Meskipun materi yang dihadapi sulit, pikiran bawah sadar peserta didik akan menangkap materi pelajaran yang disampaikan guru menjadi hal yang mudah. Dengan demikian melalui penerapan hypnolearning diharapkan peserta didik akan bisa meraih prestasi belajar yang memuaskan.

### 4. Menggunakan Kata-Kata Positif

Langkah ini merupakan langkah pendukung dalam melakukan pacing dan leading. Penggunaan kata positif ini sesuai dengan cara kerja pikiran bawah sadar yang tidak mau menerima kata-kata negatif. Kata-kata yang diberikan pendidik entah langsung atau tidak langsung sangat mempengaruhi kondisi psikis peserta didik. Kata-kata yang positif dari guru dapat membuat peserta didik menjadi lebih percaya diri dalam menerima materi yang diberikan. Kata-kata positif tersebut bisa berupa ajakan atau himbauan.

### 5. Memberikan Pujian

Salah satu hal penting yang harus diingat oleh guru adalah adanya reward and punishment dalam proses pembelajaran. Pujian adalah reward peningkatan harga diri seseorang. Pujian ini adalah salah satu cara membentuk konsep diri seseorang. Sementara itu punishment merupakan hukuman atau peringatan yang diberikan ketika siswa melakukan suatu tindakan yang kurang sesuai.

### 6. Modelling

Modelling merupakan proses pemberian contoh melalui ucapan dan perilaku yang konsisten. Hal ini menjadi sesuatu yang penting dan menjadi kunci berhasil atau tidaknya hypnolearning.

Untuk mendukung serta memaksimalkan sebuah pembelajaran hypnolearning, sebaiknya guru juga menguasai materi pelajaran secara komperhensif. Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran.

### **BAB III**

#### **PENUTUP**

##### **A. Kesimpulan**

Secara historis, pengembangan konsep hypnolearning mengemuka dari warisan panjang praktik hypnosis yang dapat ditelusuri melalui dokumen-dokumen kuno, seperti papirus Ebers Mesir yang mencatat teknik Tabib kuno dalam mengobati pasien. Hypnolearning, sebagai perpaduan hypnosis dan teaching, telah membuktikan dampaknya dalam berbagai konteks, mulai dari pengobatan hingga pendidikan. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, hypnolearning tidak hanya diterapkan dalam menangani masalah psikologis, seperti kecemasan dan phobia, tetapi juga memasuki ranah pendidikan dengan manfaat yang terukur. Langkah-langkah hypnolearning, seperti pacing, leading, dan penggunaan kata-kata positif, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Penerapan hypnolearning juga menonjol dalam meningkatkan optimalisasi pembelajaran, dengan membantu peserta didik meningkatkan daya ingat, fokus, dan kreativitas. Dengan menggabungkan sejarah, mekanisme kerja, manfaat, dan langkah-langkahnya, hypnolearning bukan hanya menjadi metode pembelajaran alternatif yang menarik, tetapi juga membuka peluang untuk terobosan lebih lanjut dalam memahami dan memanfaatkan potensi bawah sadar dalam konteks pendidikan modern.

##### **B. Saran**

Meskipun pemakalah menginginkan kesempurnaan dalam penyusunan makalah ini. Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak kekurangan yang perlu penulis perbaiki. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat kami harapkan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Noer, M. 2010. *Hypno Teaching For Succes Learning*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani

Triwidia, N. 2010. *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*."Bekasi : D brain

Yustisia, N. 2012. *Hypnoteaching Seni Ajar mengeksplorasi Otak Peserta Didik*. Yogyakarta :  
Ar-Ruz Medi

