

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Teori Pembelajaran

1. Pengertian Pembelajaran

“Pembelajaran adalah proses yang kompleks di mana individu memperoleh keterampilan, sikap, dan nilai melalui pengalaman, pengamatan, dan interaksi dengan lingkungan. Proses ini melibatkan perubahan perilaku atau pemahaman sebagai hasil dari pengalaman belajar.¹⁵”

a. Definisi pembelajaran menurut beberapa ahli

Beberapa ahli mendefinisikan pembelajaran dari perspektif yang beragam. Gagne (1985)¹⁶ melihat pembelajaran sebagai perubahan perilaku yang relatif permanen akibat pengalaman, yang mencakup berbagai keterampilan terukur. Merriam dan Caffarella (1999)¹⁷ menekankan bahwa pembelajaran merupakan proses aktif dan konstruktif di mana individu membangun makna melalui interaksi dengan lingkungannya. Sementara itu, Bruner (1966)¹⁸ memandang pembelajaran sebagai proses mengorganisasi

¹⁵ Nripesh Trivedi, “Dimension of User Behaviour,” *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)* 12, no. 03 (2024): 1095–1095, <https://doi.org/10.18535/ijrm/v12i03.ec08>.”

¹⁶ Jan de Houwer, Dermot Barnes-Holmes, and Agnes Moors, “What Is Learning? On the Nature and Merits of a Functional Definition of Learning,” *Psychonomic Bulletin and Review* 20, no. 4 (2013): 631–42, <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0386-3>.”

¹⁷ N.M. Seel, “Learning as Meaning Making Important Scientific Research And,” *Encyclopedia of the Sciences of Learning*, 2012, 1809–11.”

¹⁸ David Edward Rose, “Context-Based Learning,” 2012, 1–5.

dan menginterpretasikan informasi baru berdasarkan pengetahuan sebelumnya, dengan menekankan pentingnya konteks dan struktur.

b. Proses dan factor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran

Proses pembelajaran mencakup tahapan perhatian, pengolahan informasi, penyimpanan, dan pengambilan kembali informasi. Efektivitasnya dipengaruhi oleh tiga faktor utama:

- 1) Faktor Individu¹⁹: seperti kemampuan kognitif, motivasi, dan gaya belajar yang menentukan cara siswa memahami dan merespons informasi.
- 2) Faktor Lingkungan²⁰: termasuk suasana kelas, interaksi sosial, serta dukungan dari guru dan orang tua yang mendukung keterlibatan siswa.
- 3) Faktor Metode Pengajaran²¹: di mana pendekatan yang interaktif dan menarik cenderung meningkatkan pemahaman dan partisipasi siswa secara lebih efektif.

2. Jenis-jenis Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran adalah cara atau teknik yang digunakan oleh pengajar untuk menyampaikan materi ajar kepada siswa. Metode ini dapat

¹⁹ Khritish Swargiary, "Learning Behaviors and Academic Performance: A Comparative Study," *SSRN Electronic Journal*, 2023, 1–27, <https://doi.org/10.2139/ssrn.4611257>.

²⁰ Wenzhe Deng, "Unlocking the Drive To Learn: Navigating Individual, Familial, and Educational Dynamics of Cognitive Engagement in University Students," no. May (2024): 178–200, <https://doi.org/10.20319/ictel.2024.178200>.

²¹ Deng.

dibedakan menjadi dua kategori utama: metode konvensional dan metode inovatif.²²

a. Metode konvensional

Metode pembelajaran merupakan teknik yang digunakan pendidik untuk menyampaikan materi ajar kepada siswa. Secara umum, metode ini terbagi menjadi dua kategori utama: konvensional dan inovatif.²³

Metode konvensional adalah pendekatan tradisional yang menempatkan guru sebagai sumber utama informasi, sedangkan siswa cenderung pasif. Ciri-cirinya meliputi:²⁴

- Ceramah: Penyampaian materi secara verbal dan langsung oleh guru
- Latihan Soal: Pemberian tugas untuk menguji pemahaman siswa.
- Evaluasi Formatif: Penilaian berkala untuk mengukur kemajuan belajar.

Metode ini unggul dalam hal efisiensi waktu dan struktur penyampaian yang sistematis, namun kurang menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar.

b. Metode inovatif, termasuk *Hypnoteaching*

Metode inovatif adalah pendekatan pengajaran modern yang dirancang untuk meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi siswa.²⁵ Salah

²² Safrur Riza and Barrulwalidin Barrulwalidin, "Ruang Lingkup Metode Pembelajaran," *ISLAMIC PEDAGOGY: Journal of Islamic Education* 1, no. 2 (2023): 120–31, <https://doi.org/10.52029/ipjie.v1i2.157>.

²³ Riza and Barrulwalidin.

²⁴ Gregg Levitt and Steven Grubaugh, "Teacher-Centered or Student-Centered Teaching Methods and Student Outcomes in Secondary Schools: Lecture/Discussion and Project-Based Learning/Inquiry Pros and Cons," *EIKI Journal of Effective Teaching Methods* 1, no. 2 (2023): 36–38, <https://doi.org/10.59652/jetm.v1i2.16>.

²⁵ Mansi Sachan, "Interactive Teaching Methodologies," *World Journal of Education and Humanities* 5, no. 1 (2023): p9, <https://doi.org/10.22158/wjeh.v5n1p9>.

satu contohnya adalah *hypnoteaching*, yakni metode yang menggabungkan teknik hipnosis dan pengajaran melalui relaksasi serta sugesti positif untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan. Tujuannya adalah mengoptimalkan potensi siswa melalui pendekatan mental yang terfokus.

Selain *hypnoteaching*, metode inovatif lainnya meliputi *pembelajaran berbasis proyek*, *kolaboratif*, serta *pemanfaatan teknologi* yang mendorong keterlibatan siswa secara aktif dan menumbuhkan kemampuan berpikir kritis.²⁶

B. Metode *Hypnoteaching*

1. “Definisi dan konsep dasar *Hypnoteaching*.”

“Dalam kamus besar Bahasa Indonesia dijelaskan, bahwa metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai yang dikehendaki, cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Metode merupakan salah satu cara yang digunakan dalam melaksanakan suatu kegiatan yang nantinya akan membantu terlaksananya kegiatan tersebut. Dalam dunia Pendidikan metode mempunyai peranan yang sangat penting terutama dalam kegiatan pembelajaran sehingga tercipta suasana yang kondusif baik di dalam maupun di luar kelas. Metode

²⁶ Steven Darío Menéndez Meza, Cintya Maribel Zambrano Zambrano, and Jhonny Villafuerte-Holguín, “Innovation of Teaching Methodology for Improving English Language Skills: Suggestopedia for Teaching Reading and Writing,” *Education Quarterly Reviews* 7, no. 3 (2024): 108–19, <https://doi.org/10.31014/aior.1993.07.03.599>.

pembelajaran adalah seperangkat komponen yang telah dikombinasikan secara optimal untuk kualitas pembelajaran.²⁷”

“Sedangkan *hypnoteaching* berasal dari dua kata, yaitu *hipnosis* dan *teaching*. *Hypnosis* berasal dari Bahasa Yunani, yaitu *hypnos* yang artinya “tidur”. *Hypnosis* sebagai Teknik untuk menguasai kesadaran orang sehingga orang tersebut tanpa sadar akan taat jika diberi sugesti atau perintah oleh (pelaku) yang menghipnotis. Dan *teaching* serapan dari bahasa Inggris yang artinya “mengajar”. Kata *hypnoteaching* merupakan gabungan dari dua kata yakni *hypno* dan *teaching*, yang secara Bahasa dapat diartikan sebagai sebuah metode pembelajaran dengan menggunakan Teknik-teknik yang berlaku dalam hipnosis.²⁸”

Dalam sebuah jurnal di *newscientis.com*, Jhon Gruzelier, seorang psikolog dari imperial Collage di London melakukan riset menggunakan FMRI, sebuah alat untuk mengetahui aktivitas otak. Dia menemukan bahwa seorang yang berada dalam keadaan terhipnosis, aktivitas di dalam otaknya meningkat. Khususnya di bagian otak yang berpengaruh terhadap proses berfikir Tingkat tinggi dan berperilaku. Dia menyebutkan bahwa manusia mampu melakukan hal-hal yang dia sendiri tidak berani memimpikannya. Sehingga *hypnosis* sangat berdampak dalam memotivasi dan meningkatkan kinerja. Dalam proses belajar mengajar, *hypnosis* juga baik memotivasi

²⁷ S.Pd.I Sudaryanto, *Pembelajaran Hypnoteaching*, ed. Tim Hikam, 1st ed. (Yogyakarta: HIKAM Pustaka, 2022).

²⁸ Sudaryanto.

siswa, meningkatkan kemampuan konsentrasi, kepercayaan diri, kedisiplinan dan keorganisasian.²⁹

“Metode *hypnoteaching* juga dapat diartikan sebagai metode pembelajaran yang memakai sugesti-sugesti positif untuk mencapai alam bawah sadar anak didik. Dalam buku *hypnoteaching* karangan N Yustisia, C.Goerge B menjelaskan bahwa manusia akan selalu memiliki kebermaknaan yang lebih besar dan instrinstik disbanding dengan alat apapun yang dipakai dalam proses pembelajaran.³⁰ Metode *Hypnoteaching* merupakan metode pembelajaran yang kreatif, unik, sekaligus imajinatif. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip hipnosis dengan teknik pengajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih efektif, menarik, dan menyenangkan.³¹ Dalam konteks pendidikan, *hypnoteaching* dimanfaatkan untuk memodifikasi sikap dan perilaku siswa dengan cara yang lebih mendalam melalui sugesti positif, relaksasi, dan teknik visualisasi.³²”

Konsep utama dalam *hypnoteaching* adalah menciptakan kondisi mental yang mendukung siswa untuk belajar dengan lebih fokus dan terbuka, serta meningkatkan motivasi dan prestasi belajar. Dengan menggunakan teknik ini, diharapkan siswa dapat mengatasi hambatan

²⁹ Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*.

³⁰ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP, *Guru Sugestif*.

³¹ Pipin Sukandi, *Mengajar Menjadi Asyik Dengan Hypnoteaching*, 1st ed. (Sukabumi: CV Jejak, 2022).

³² Ardiya Ardiya and Wandi Syahfutra, “The Implementation of Hypnoteaching Method in Increasing Motivation to Learn English for Senior High School in Pekanbaru,” *ELT-Lectura* 8, no. 1 (2021): 56–64, <https://doi.org/10.31849/elt-lectura.v8i1.6218>.

emosional dan mental, seperti rasa cemas, kurang percaya diri, atau rasa malas, yang sering menghalangi mereka dalam proses pembelajaran.³³

R. Bakir dan Sigit Suryanto dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia yang ditulis dalam buku *Hypnoteaching For Succes Learning* mengartikan *hypnosis* adalah fenomena mirip tidur, namun bukan tidur. *Hypnoteaching* dalam pembahasan disini dapat diartikan sebagai proses pengajaran yang dapat memberikan sugesti kepada peserta didik. Adapun makna tidur disini bukan berarti kondisi tidur secara normal di malam hari, namun menidurkan sejenak aktivitas pikiran sadar dan mengaktifkan pikiran bawah sadar.

Definisi *hypnoteaching* dalam konteks pendidikan tidak hanya terbatas pada penggunaan hipnosis dalam pengajaran, tetapi juga pada penerapan prinsip-prinsip psikologi dan komunikasi yang mendalam untuk meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan sikap positif terhadap materi pelajaran. “Teknik ini menekankan pentingnya hubungan yang kuat antara guru dan siswa. Dalam situasi ini, guru tidak hanya berfungsi sebagai pendidik, tetapi juga berfungsi sebagai pendamping yang membantu siswa mengatasi masalah emosional dan mental yang dapat menghambat proses pembelajaran.”³⁴

“*Hypnoteaching* ini tentunya merupakan metode pembelajaran yang mengupayakan penurunan frekuensi gelombang otak dengan membuat

³³ MD. isma Almatin Ps.Ps, *Dahsyatnya Hypnosis Learning*, ed. Dedi GNR, 1st ed. (Jakarta: Buku Kita, 2010).

³⁴ Kasan As'ari, *HypnoTeaching for Your Learning*.

siswa fokus (*focusing*) baik dengan *games*, cerita inspiratif, maupun *yelling* yang menggunakan rileksasi dan imajinasi sehingga perhatian siswa menjadi terpusat, siswa menjadi rileks dan lebih sugestif dalam menangkap nilai-nilai positif dari sebuah proses pembelajaran.³⁵”

“Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *Hypnoteaching* menawarkan pendekatan baru dalam pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip hipnosis, sugesti positif, dan teknik relaksasi, metode ini mampu mengatasi hambatan mental siswa, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Melalui tahapan pelaksanaan yang terstruktur dengan baik, *hypnoteaching* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, terutama dalam menghadapi tantangan yang dihadapi oleh siswa dalam proses pendidikan. Dalam praktiknya, guru membangun suasana kelas yang tenang dan menyenangkan, menggunakan sugesti positif secara berulang³⁶ untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan belajar siswa. Secara neurologis,³⁷ metode ini bekerja efektif saat otak berada pada gelombang alpha—fase relaksasi ringan yang mendukung penerimaan sugesti.³⁸ “

³⁵ Sudaryanto, *Pembelajaran Hypnoteaching*.

³⁶ Sudaryanto.

³⁷ Andri Hakim, *Hypnosis in Teaching: Cara Dahsyat Mendidik & Mengajar* (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010).

³⁸ Munif Chatib, *Gurunya Manusia* (Bandung: Kaifa, 2013).

Penelitian Jhon Gruzelier menunjukkan bahwa hipnosis meningkatkan aktivitas otak terkait pemrosesan berpikir tingkat tinggi. Ini memperkuat bukti bahwa *hypnoteaching* tidak hanya menenangkan, tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi, kedisiplinan, dan motivasi belajar siswa.³⁹

2. Sejarah dan perkembangan metode *hypnoteaching*

Meskipun istilah *hypnoteaching* relatif baru, prinsip-prinsip dasar yang melandasinya telah lama digunakan dalam berbagai pendekatan pembelajaran inovatif.

Akar dari *hypnoteaching* dapat ditelusuri dari pemanfaatan potensi pikiran bawah sadar dalam pembelajaran, yang dikembangkan oleh pelopor *Accelerated Learning*⁴⁰ seperti Georgi Lozanov dengan *Suggestopedia* pada tahun 1970-an, serta *Quantum Learning*⁴¹ oleh Bobbi DePorter dan Mike Hernacki di tahun 1980-an. Pada awal abad ke-21, para praktisi dan motivator pendidikan di Indonesia, seperti Adi W. Gunawan, Aris Ahmad Jaya, dan Afif Hidayatullah dan beberapa praktisi Pendidikan lainnya mulai mempopulerkan dan mengadaptasi konsep ini secara lebih spesifik dalam ranah pendidikan dengan nama *hypnoteaching* atau *hypno-education*, menjadikannya sebuah metode yang lebih terstruktur dan aplikatif bagi guru.

3. *Hypnoteaching* dalam pandangan islam

³⁹ Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*.

⁴⁰ Dave Meier, *The Accelerated Learning*.

⁴¹ Poterr, *Quantum Learning*.

Al-Qur'an memberi banyak contoh komunikasi edukatif, salah satunya dalam kisah Luqman dan anaknya. Dalam QS. Luqman ayat 13:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَنُ لِبْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَبْنِي لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

١٣

“(Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatnya, “Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) itu benar-benar kezaliman yang besar.”

Luqman menasihati anaknya dengan penuh kelembutan dan kasih sayang, sebagaimana tergambar dalam panggilan “*yā bunayya*” (wahai anakku tercinta). Seruan ini mencerminkan pendekatan yang lembut namun mendidik, yang sangat relevan dengan prinsip *hypnoteaching*.⁴²

Metode *hypnoteaching* menekankan pentingnya komunikasi yang sugestif, positif, dan penuh empati antara guru dan siswa. Hal ini selaras dengan ajaran Islam, di mana mendidik harus mengandung hikmah — yakni dilakukan dengan cara yang tepat, penuh kelembutan, dan menyentuh hati.⁴³

Allah berfirman di dalam QS.An-Nahl ayat 125:

⁴² Ahmad Irwan Irfani, “Pola Interaksi Guru Dengan Murid Di Dalam Al-Qur'an Surah Luqman Ayat 12-19 Dan Urah Abasa Ayat 1-10,” *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Jakarta*, 2013, 66–67.

⁴³ Ahmad Irwan Irfani.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ

أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ①

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk”

Islam juga sangat menekankan pentingnya pendidikan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

“Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim” (H.R. Ibnu Majah)

Dengan demikian, penggunaan metode pembelajaran yang efektif seperti *hypnoteaching* dapat membantu siswa menjalankan kewajiban tersebut secara lebih optimal.

Allah SWT juga memerintahkan untuk menyampaikan ajaran dengan hikmah dalam QS. An-Nahl ayat 125:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ

أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ②

“Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk”

Dalam konteks ini, *hypnoteaching* dapat dianggap sebagai bagian dari dakwah *bil-hikmah*, selama tidak mengandung unsur syirik, manipulasi, atau pelanggaran syariat.

Berikut ini relevansi antara prinsip *hypnoteaching* dan nilai-nilai pengajaran islami:

Prinsip <i>Hypnoteaching</i>	Relevansi dengan Hikmah dalam Islam
Menggunakan kata-kata sugestif yang positif	Islam menganjurkan tutur kata yang membangun dan menyejukkan
Memahami kondisi psikologis siswa	Islam menekankan kasih sayang dan empati dalam pendidikan
Menciptakan suasana belajar yang kondusif dan damai	Nabi Muhammad SAW mengajarkan dengan pendekatan humanis dan santun
Menyentuh hati dan akal siswa dalam proses belajar	Pengajaran hikmah harus menyentuh qalbu dan intelektual peserta didik

Kesimpilannya bahwa *hypnoteaching* bisa relevan dan sejalan dengan konsep mengajar dengan hikmah, jika tujuannya untuk kebaikan belajar siswa, caranya etis, edukatif, dan sesuai syariat dan tidak mengandung unsur manipulasi, sihir, atau ketidakjelasan akidah

4. Prinsip-prinsip dasar *Hypnoteaching*

Hypnoteaching adalah metode yang membantu siswa memasuki kondisi rileks (gelombang otak *alpha*) agar lebih siap menerima pembelajaran.⁴⁴ Dalam penerapannya, guru berperan sentral dan harus memahami prinsip-prinsip psikologis yang mendasari teknik ini.

Beberapa prinsip utama *hypnoteaching* meliputi:

- a. Kondisi *Alpha* – Mengarahkan siswa ke kondisi mental yang rileks melalui teknik relaksasi ringan untuk meningkatkan daya serap informasi.⁴⁵
- b. Sugesti Positif – Memberikan afirmasi secara berulang guna membentuk keyakinan diri, motivasi, dan sikap optimis dalam belajar.⁴⁶
- c. Visualisasi – Mengajak siswa membayangkan tujuan atau materi, sehingga konsep menjadi lebih konkret dan mudah diingat.⁴⁷
- d. Keterlibatan Emosi – Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan emosional agar pembelajaran lebih bermakna.
- e. Lingkungan Belajar Kondusif – Menyediakan ruang belajar yang aman, nyaman, dan minim gangguan sebagai pendukung keberhasilan metode.⁴⁸

⁴⁴ Adi W. Gunawan, *The Art of Subconscious Restructuring* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006).

⁴⁵ Fitriwati Syamudin, *Pembelajaran Berbasis Neurosains Blueprint Pelaksanaan Model "Model Pembelajaran HypnoHappy"*, ed. Mira Muarifah, 1st ed. (Yogyakarta: Deepublish, 2022).

⁴⁶ Aris Ahmad Jaya, *Hypnoteaching; The Art of Teaching with NLP and Hypnosis*.

⁴⁷ Muhammad Noer, *Hypnoteaching for Succes Learning*, ed. Riswandi (Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani, 2010).

⁴⁸ Alpiyanto, *Rahasia Mudah Mendidik Dengan Hati Hypno Heart Teaching*, ed. Mardiana A. Panjaitan, III (Bekasi: Tujuh Samudra Alfath, 2012).

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini secara tepat, guru dapat mengoptimalkan pengaruh hypnoteaching dalam meningkatkan motivasi dan kualitas belajar siswa.

5. Komponen dan Teknik *Hypnoteaching*

a) Kondisi Otak dan Proses Kerja Pikiran dalam *Hypnoteaching*

Hypnoteaching bekerja dengan menurunkan gelombang otak siswa dari kondisi sadar aktif (gelombang beta) menuju kondisi rileks optimal (gelombang alpha). Dalam kondisi alpha — antara sadar dan tidur ringan — siswa lebih terbuka terhadap informasi dan sugesti positif.⁴⁹

b) Jenis Gelombang Otak:

Gelombang otak manusia itu terdiri dari beberapa kondisi.⁵⁰

1. *Beta*: Sadar penuh, analitis, digunakan saat berpikir kritis.
2. *Alpha*: Rileks dan fokus, kondisi ideal untuk belajar.
3. *Theta*: Antara sadar dan tidur, pancaindra aktif, cocok untuk refleksi.
4. *Delta*: Tidur lelap, pancaindra tidak aktif, sugesti tidak efektif.

Untuk memindahkan siswa ke gelombang alpha, guru dapat menggunakan pendekatan seperti humor, cerita inspiratif, atau permainan ringan sebelum memulai pembelajaran inti.⁵¹

⁴⁹ Mohammad Noer, *Hypnoteaching For Succes Learning* (Yogyakarta, 2010).

⁵⁰ Sudaryanto, *Pembelajaran Hypnoteaching*.

⁵¹ Munif Chatib, *Gurunya Manusia*.

c) Tiga Lapisan Pikiran

Avivi Arka dalam modul *Fundamental Hypnosis* menyebutkan bahwa pikiran manusia itu terbagi menjadi tiga, yaitu:⁵²

1) Pikiran Sadar (*Conscious Mind*):

“Pikiran sadar atau yang biasa kita kenal dengan istilah *conscious mind* adalah proses mental yang bisa dikendalikan dengan sengaja. dimana siswa sepenuhnya berada pada kondisi sadar. Pada pikiran sadar, siswa lebih cenderung yang realitas atau dapat diukur dengan akal pikiran, siswa berfikir secara analitis dan kritis, Ia berfungsi mencari alasan-alasan mengapa ingin melakukan sesuatu, serta berurusan dengan fungsi memori sementara. Karena dalam kondisi ini siswa tahu betul apa yang sedang dia lakukan dan apa yang sedang dirasakan. Otak kirinya sangat berperan pada proses ini.⁵³ Cara kerja otak kiri dikenal dengan otak sadar (*conscious*) dan berfungsi sebagai otak cerdas, *intelligence quotient* atau IQ.⁵⁴ “

“Pikiran sadar menganalisa segala informasi yang masuk, membandingkan dengan data yang telah tersimpan di dalam memori, dan memutuskan informasi baru yang akan disimpan di dalam memori atau sebaliknya dibuang.”

⁵² CI Ir. Avivi Arka CHt., *Fundamental Hypnosis* (LKP Indonesian Hypnosis Centre Pelatihan & Terapi, 2019).

⁵³ Dianata Eka Putra, *Mahir Hipnotis Dalam 1 Hari*, 1st ed. (Jakarta: Cetak Buku Publisher, 2010).

⁵⁴ Muhammad Noer, *Hypnoteaching for Succes Learning*. h.55

“Secara singkat, *conscious mind* adalah system yang dipakai jika sedang berfikir apapun. Karena *conscious mind* sifatnya terfokus dan memiliki kapasitas yang terbatas, maka umumnya hanya bisa berfikir satu dua hal saja secara sekaligus, dan maksimumnya adalah tujuh buah ide bersamaan.”

“Pikiran sadar mempunyai empat fungsi utama, yaitu mengenali informasi yang masuk dari panca indra, membandingkan dengan memori kita, menganalisa dan kemudian memutuskan respon spesifik terhadap informasi tersebut.”⁵⁵

“Besarnya pengaruh pikiran sadar terhadap seluruh aspek kehidupan siswa yang meliputi sikap, kepribadian, perilaku, kebiasaan, dan pola pikir sekitar 12 %. Sedangkan pengaruh pikiran bawah sadar 88%. Dengan kata lain pengaruh pikiran sadar dan bawah sadar dalam menentukan perilaku, pola pikir, sikap, kebiasaan dan hidup kita adalah 1:9.”⁵⁶

2) **Pikiran Bawah Sadar (*Subconscious Mind*):**

“Pikiran bawah sadar adalah proses mental atau pikiran dimana siswa berada pada kondisi setengah sadar, siswa lebih

⁵⁵ Ir. Avivi Arka CHt., *Fundamental Hypnosis*. H.14

⁵⁶ Adi W. Gunawan, *Quantum Hypnosis Hypnoterapy for Children*, 1st ed. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010).

cenderung melakukan hal-hal yang tidak masuk akal, namun realitas menurut pikiran bawah sadarnya.”

Adi W. Gunawan mengutip pendapat Milton Erickson bahwa:⁵⁷

a) “Kemampuan pikiran bawah sadar mengendalikan pikiran sadar;

Pikiran sadar dan bawah sadar bekerja secara terpisah namun paralel, dengan proses berpikir dan respons yang berbeda. Pikiran bawah sadar dapat menangkap hal-hal yang luput dari pikiran sadar, memikirkan masalah berbeda, dan memiliki minat tersendiri yang mungkin tidak menarik bagi pikiran sadar. Selain itu, pikiran bawah sadar mengendalikan aktivitas fisik tanpa disadari, menghasilkan ide yang tidak terjangkau oleh pikiran sadar, serta mendukung dan melanjutkan keinginan pikiran sadar.⁵⁸”

b) Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi;

Manusia memiliki pengetahuan yang luas, tetapi sering kali tidak menyadari keberadaannya. Pengetahuan ini, yang dulunya diperoleh melalui usaha pikiran sadar, dapat menghilang dari kesadaran dan tersimpan di gudang informasi dalam pikiran bawah sadar, yang sulit diakses oleh pikiran sadar.

⁵⁷ Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring* (Jakarta: Gramedia, 2007).

⁵⁸ Liana Sptyska, “Conscious, Unconscious, and Subconscious: The Relationship between the Three Levels of Human Mental Activity and Their Impact on Life,” *Salud, Ciencia y Tecnologia - Serie de Conferencias* 3 (2024), <https://doi.org/10.56294/sctconf2024.766>.

- c) Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum digunakan; Kemampuan pikiran bawah sadar jauh melebihi pikiran sadar dalam soal persepsi, konsep, emosi dan respon. Pikiran bawah sadar berisi mencakup hal-hal yang tidak diperhatikan, diabaikan atau bahkan ditolak oleh pikiran sadar, sekaligus segala yang ada di dalamnya. Pikiran bawah sadar dapat mengakses isi pikiran sadar, sedangkan pikiran sadar terbatas dan umumnya tidak dapat menjangkau potensi pikiran bawah sadar.⁵⁹
- d) Pikiran bawah sadar sangat cerdas; Pikiran bawah sadar lebih cerdas, bijaksana, dan cepat dibandingkan pikiran sadar. Ia mampu mengakses dan menganalisis informasi secara luas tanpa bias seperti rasa bangga, prasangka, atau harapan. Namun, meskipun sangat cerdas, pikiran bawah sadar tidak luput dari kesalahan, terutama ketika terbatas oleh persepsi dan kondisi fisik, yang dapat menghasilkan kesimpulan yang keliru atau tidak logis.⁶⁰
- e) Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar; Pikiran bawah sadar memiliki sifat paradoks karena meskipun disebut "tidak sadar," ia sebenarnya bekerja dengan sangat sadar. Istilah "tidak sadar" digunakan karena pikiran sadar seringkali tidak menyadari

⁵⁹ John F Kihlstrom, "Cognition , Unconscious Processes," 2007.

⁶⁰ Priya, Shreya Sureka, and Dr. Divya Jain, "The Potentials of Subconscious Mind," *International Journal of Scientific Research in Science, Engineering and Technology* 4099 (2021): 44–52, <https://doi.org/10.32628/ijrsrset21811>.

keberadaan, aktivitas, atau pengaruh pikiran bawah sadar terhadap pemikiran, persepsi, dan perilaku. Dengan kata lain, pikiran bawah sadar disebut demikian karena keberadaannya tidak sepenuhnya disadari oleh pikiran sadar.⁶¹

- f) Pikiran bawah sadar mengamati dan memberikan respon dengan jujur; Pikiran sadar bekerja melalui proses bias, prasangka, penghakiman, pengharapan, dan kerangka berpikir konseptual, sementara pikiran bawah sadar bebas dari pengaruh tersebut, sehingga menghasilkan persepsi realitas yang lebih objektif dan langsung. Pikiran bawah sadar memahami realitas berdasarkan pengalaman nyata tanpa perlu melalui interpretasi atau proses berpikir kompleks. Tidak seperti pikiran sadar, pikiran bawah sadar tidak menyaring informasi agar sesuai dengan pola pikir tertentu, melainkan merespon secara murni seperti anak kecil yang polos, bebas dari prasangka dan bias yang sering muncul pada pemikiran logis orang dewasa.⁶²

- g) Pikiran bawah sadar menyerupai pikiran anak kecil; Anak-anak cenderung lebih mengandalkan pikiran bawah sadar dibandingkan orang dewasa karena pikiran sadar mereka belum sepenuhnya berkembang. Pikiran bawah sadar membantu anak dalam proses

⁶¹ Spytska, "Conscious, Unconscious, and Subconscious: The Relationship between the Three Levels of Human Mental Activity and Their Impact on Life."

⁶² Luca Puviani, Sidita Rama, and Giorgio Matteo Vitetta, "Computational Psychiatry and Psychometrics Based on Non-Conscious Stimuli Input and Pupil Response Output," *Frontiers in Psychiatry* 7, no. NOV (2016): 1–5, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00190>.

belajar dan tumbuh, sehingga sifat dan perilaku mereka sering mencerminkan pengaruh bawah sadar orang dewasa di sekitarnya. Selain itu, anak-anak lebih responsif terhadap proses bawah sadar dan memiliki kemampuan observasi yang lebih tajam dibandingkan orang dewasa.

- h) Pikiran bawah sadar adalah sumber emosi; Emosi sering muncul tiba-tiba, tanpa disadari, dan sulit dipahami secara logis. Sebagai ekspresi dari pikiran bawah sadar, emosi mencerminkan perasaan atau reaksi individu terhadap situasi tertentu. Meski tidak rasional, emosi adalah respons alami yang berperan penting dalam mengungkapkan apa yang kita rasakan, bahkan ketika kita sendiri tidak sepenuhnya menyadarinya.⁶³
- i) Pikiran bawah sadar bersifat universal; Pikiran bawah sadar bekerja secara universal dan tidak dipengaruhi oleh kebangsaan, budaya, atau sejarah. Pikiran bawah sadar seseorang mampu berkomunikasi lebih efektif dengan pikiran bawah sadar orang lain dibandingkan pikiran sadar. Secara alami, setiap individu lahir dengan kemampuan mental dan fisik serupa yang dapat dikembangkan. Isi pikiran bawah sadar dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, dan pembelajaran, meskipun pola dan responsnya pada dasarnya mirip di antara manusia. Hal ini

⁶³ Wataru Sato, "The Neurocognitive Mechanisms of Unconscious Emotional Responses," *Social and Affective Neuroscience of Everyday Human Interaction: From Theory to Methodology*, 2022, 23–36, https://doi.org/10.1007/978-3-031-08651-9_2.

menunjukkan bahwa manusia memiliki perbedaan, tetapi juga banyak kesamaan mendasar.⁶⁴

“Didalam pikiran bawah sadar terdapat bagian dari pikiran yang dapat menyimpan banyak ide, gagasan, kritik, pikiran, serta Tindakan yang kapasitasnya tidak terbatas. Pikiran bawah sadar memiliki fungsi lebih kompleks dari pada pikiran sadar dan pengaruhnya terhadap aspek kehidupan siswa lebih besar, sekitar 88 %.^{65”}

Adapun cara kerja pikiran bawah sadar adalah sebagai berikut:⁶⁶

- 1) Melalui proses animasi; adalah rangkaian kata singkat dan bermakna yang mendorong perubahan positif, seperti "Aku harus berubah" atau "Aku bisa." Afirmasi dapat diucapkan keras, pelan, atau dalam hati, serta ditulis. Kunci efektivitas afirmasi adalah praktik berulang dan konsisten.
- 2) Pengulangan atau repetisi; Proses memasuki pikiran bawah sadar terjadi melalui pengulangan. Kalimat negatif seperti "jangan" atau kata-kata buruk lainnya dapat masuk ke alam bawah sadar dan berbahaya bagi perkembangan anak. Sebaliknya, kalimat positif seperti "hebat" atau "pintar" lebih bermanfaat jika sering didengar anak, daripada kata-kata negatif yang dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar mereka.

⁶⁴ Priya, Sureka, and Jain, "The Potentials of Subconscious Mind."

⁶⁵ Spytka, "Conscious, Unconscious, and Subconscious: The Relationship between the Three Levels of Human Mental Activity and Their Impact on Life."

⁶⁶ Muhammad Noer, *Hypnoteaching for Succes Learning*.

- 3) Intensitas emosi; Intensitas emosi terbentuk melalui pengucapan kalimat dengan keyakinan penuh. Jika Anda meyakini kalimat seperti "aku bisa" dengan sepenuh hati, maka Anda akan mencapai apa yang diyakini dan persepsikan dalam pikiran Anda.
- 4) “Kondisi *Alpha*; Untuk mencapai kondisi Alfa, diperlukan komunikasi verbal dengan menurunkan gelombang suara untuk menyelaraskan dengan gelombang otak siswa. Setelah mencapai kondisi Alfa, sugesti akan masuk ke dalam otak bawah sadar tanpa penolakan. Sayangnya, banyak guru tanpa sadar sudah menghipnosis siswa mereka melalui ungkapan negatif, seperti "*anak nakal*" atau "*bodoh*", yang cenderung memperburuk kondisi emosional siswa saat guru kehilangan kendali diri.”
- 5) Disampaikan oleh figur berpengaruh; Proses hipnosis ke dalam alam bawah sadar akan lebih efektif jika dilakukan oleh individu yang memiliki pengaruh atau dihormati, seperti kyai yang karismatik terhadap santri, guru teladan kepada siswa, atau dokter kepada pasien. Idealnya, setiap guru memiliki pengaruh kuat dalam diri siswa, sehingga siswa mudah menuruti nasihat dan arahan mereka. Pengaruh tersebut bukan berasal dari kegagalan, melainkan dari sikap, ilmu, dan kepribadian guru. Dengan memanfaatkan kekuatan hipnosis melalui bahasa dan ucapan, guru dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan psikologi siswa, sehingga guru menjadi figur yang dihormati dan

diikuti, dengan segala ucapan dan perbuatan yang dianggap sebagai teladan.⁶⁷

Secara umum kerja pikiran bawah sadar (*Subconscious Mind*) mencakup beberapa hal sebagai berikut:⁶⁸

- a) Afirmasi positif
- b) Pengulangan pesan
- c) Emosi mendalam
- d) Figur pengaruh (guru, orang tua)
- e) Kondisi rileks (dzikir, meditasi)

3) Critical Factor:

Critical factor merupakan “gerbang penyaring” antara pikiran sadar dan bawah sadar, yang berfungsi memfilter informasi sebelum masuk ke dalam bawah sadar.⁶⁹ Dalam *hypnoteaching*, *critical factor* dilemahkan dengan teknik “induksi” — seperti relaksasi, repetisi, atau penggunaan emosi — agar sugesti dapat diterima lebih mudah.

Ada sepuluh hal yang bisa melewati *critical factor* masuk ke pikiran bawah sadar, yaitu:⁷⁰

- a) Repetisi / pengulangan
- b) Konsisten sehingga masuk di pikiran bawah sadar

⁶⁷ Aris Ahmad Jaya, *Mengajar Gaya Motivator*, 1st ed. (Bogor: ABCO Publisher, n.d.).

⁶⁸ Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring*.

⁶⁹ Adi W. Gunawan, *Quantum Hypnosis Hypnotherapy for Children*.

⁷⁰ Ir. Avivi Arka CHt., *Fundamental Hypnosis*.

- c) Identifikasi kelompok, mengikuti kebiasaan kelompok, misalkan budaya, cara makan dan bicara.
 - d) Otoritas/ orang yang dipercaya/ terpesona, disampaikan oleh seseorang yang memiliki otoritas, pakar, dihormati, dapat dengan mudah diterima oleh pikiran bawah sadar.
 - e) Emosi/ tenggelam dalam perasaan, kejadian yang diikuti oleh emosi tinggi akan sangat membekas
 - f) Kebingungan / kaget
 - g) Mengigau / berjalan sambil tidur
 - h) Relaksasi pikiran (dzikir, meditasi, hampir tidur)
 - i) Visualisasi / imajinasi
 - j) Hipnosis: menjangkau pikiran bawah sadar dengan Teknik komunikasi yang mampu melewati pikiran sadar. Hipnosis ini merupakan cara yang paling cepat dan efektif
- Kesimpulannya bahwa *hypnoteaching* memanfaatkan cara kerja alami otak dan sistem bawah sadar manusia untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Dengan memfasilitasi suasana yang kondusif secara psikologis, guru dapat mengirimkan pesan edukatif yang lebih dalam dan berdampak melalui strategi komunikasi yang positif, sugestif, dan terstruktur.

6. Konsep Metode *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran

Hypnoteaching bertujuan menciptakan kondisi mental yang ideal untuk belajar melalui pendekatan terhadap pikiran bawah sadar, relaksasi,

dan sugesti positif. Metode ini menggabungkan prinsip-prinsip psikologi pendidikan seperti teori pembelajaran, motivasi, dan pengelolaan stres, sehingga pembelajaran tidak hanya menjadi proses transfer pengetahuan, tetapi juga sarana pembentukan mentalitas belajar yang lebih terbuka dan positif.⁷¹

Beberapa konsep kunci dalam penerapan *hypnoteaching* antara lain:

1. Pembelajaran menyenangkan: Menciptakan suasana kelas yang rileks dan bebas tekanan agar siswa lebih mudah menerima materi.⁷²
2. Transformasi Mental; Mendorong perubahan pola pikir negatif menjadi positif melalui teknik hipnosis edukatif.⁷³
3. Peningkatan Motivasi Intrinsik; Menggunakan sugesti dan visualisasi untuk menumbuhkan semangat belajar dari dalam diri siswa.⁷⁴
4. Optimalisasi Daya Serap Belajar; Membantu siswa mengatasi hambatan psikologis seperti kecemasan ujian atau ketakutan gagal, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.⁷⁵

⁷¹ Eka Lutfiyatun, "Hypnoteaching Dalam Pembelajaran Bahasa Arab," *Alsina : Journal of Arabic Studies* 5, no. 1 (2023): 1–28, <https://doi.org/10.21580/alsina.5.1.18277>.

⁷² Ahmad Jaya, *Mengajar Gaya Motivator*.

⁷³ Wita Asmalinda, Yunetra Franciska, and Edy Sapada, "The Results of Evaluation Online Learning Using Hypnoteaching Method and Self-Hypnosis," *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 8, no. 1 (2023): 289–96, <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1493>.

⁷⁴ May Yarni and Berliana Cakra Kusuma, "The Influence of Online-Based Hypnoteaching Methods on the Biology Learning Outcomes of Class Xi Students," *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA* 8, no. 1 (2022): 1–10, <https://doi.org/10.21831/jipi.v8i1.46155>.

⁷⁵ Wita Asmalinda, Edy Sapada, and Dian Adhe Bianggo Naue, "Peningkatan Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Metode Hypnomotivation," *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 1 (2023): 15–22, <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i1.1594>.

7. Teknik-teknik dalam *Hypnoteaching*

Teknik praktis yang dapat diterapkan oleh guru yang menggunakan metode *hypnoteaching*:

- 1) Pembukaan Pembelajaran yang Menarik: Dimulai dengan aktivitas relaksasi ringan, mengatur pernapasan, atau cerita pendek yang memicu fokus dan rasa ingin tahu.
- 2) Pemberian Sugesti Positif:
 - Sugesti Verbal: Mengucapkan kata-kata penyemangat, pujian, atau afirmasi positif secara sadar (misalnya, "Anak-anak, kalian pintar dan pasti bisa memahami materi ini!") dan tidak sadar (melalui intonasi, ekspresi wajah).
 - Sugesti Non-Verbal: Menggunakan bahasa tubuh yang positif, senyuman, kontak mata yang membangun koneksi, dan sentuhan apresiatif (jika etis dan sesuai budaya).
- 3) Teknik Visualisasi: Meminta siswa untuk menutup mata sejenak dan membayangkan konsep yang dijelaskan, atau memvisualisasikan diri mereka sukses dalam memahami materi.
- 4) Penggunaan Musik Relaksasi: Memutar musik instrumental yang menenangkan di awal atau di sela-sela pembelajaran untuk membantu siswa lebih rileks dan fokus.
- 5) Jeda Kreatif (*Brain Breaks*): Melakukan aktivitas singkat seperti peregangan, permainan ringan, atau latihan fokus untuk menyegarkan pikiran siswa dan mengembalikan konsentrasi.

- 6) Penutupan Pembelajaran yang Memberi Kesan: Mengakhiri pelajaran dengan rangkuman positif, motivasi, atau sugesti untuk terus belajar di luar kelas.

8. Tahapan Pelaksanaan *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran

Agar metode ini menjadi efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, meningkatkan motivasi, dan mengoptimalkan hasil pembelajaran siswa. Tahapan pelaksanaannya meliputi:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, guru menyiapkan segala sesuatu yang esensial sebelum pembelajaran dimulai.

- 1) Pengaturan Lingkungan; Pada tahap ini, guru mempersiapkan lingkungan belajar yang mendukung suasana tenang dan rileks. Hal ini meliputi:

- Mengatur ruang kelas agar nyaman.
- Memilih waktu yang tepat untuk pembelajaran.
- Menggunakan media pembelajaran yang relevan.

- Selain itu, guru menjelaskan manfaat metode *hypnoteaching* kepada siswa, sehingga mereka memahami dan siap berpartisipasi.

- 2) Niat dan Motivasi Guru;

Rasulullah bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ

“Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Untuk mengaktifkan pikiran bawah sadar siswa dalam proses pembelajaran, niat dan persepsi diri guru sangat penting. Seorang guru profesional harus memiliki persepsi positif tentang dirinya, seperti "*saya guru rajin*" atau "*saya guru yang disukai siswa*" "*saya guru yang terus belajar*," "*saya guru yang penuh inovasi*". Niat yang tulus dan kuat dari guru sangat krusial untuk membimbing siswa menjadi pribadi yang lebih baik, karena hal ini membantu membuka pikiran bawah sadar siswa dan membangun kepercayaan antara guru dan siswa

b. Tahap Relaksasi

Relaksasi adalah langkah krusial untuk membantu siswa mencapai kondisi mental yang tenang, fokus, dan reseptif terhadap informasi serta sugesti positif yang akan diberikan guru. Ini bukan sekadar membuat siswa rileks secara fisik, tetapi juga menenangkan pikiran sehingga gelombang otak mereka berada dalam kondisi ideal untuk belajar (misalnya, gelombang alfa atau teta, yang sering dikaitkan dengan kondisi rileks namun tetap waspada).

Berikut adalah beberapa teknik relaksasi yang bisa diterapkan dalam *hypnoteaching*:

- 1) Pernapasan Dalam (*Deep Breathing*): Teknik ini melibatkan pernapasan perut yang lambat dan terkontrol. Ketika seseorang

bernapas dalam dan perlahan, sistem saraf parasimpatis akan terstimulasi, yang membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan meredakan ketegangan otot.

Pada tahap ini, guru memandu siswa:

- *"Duduklah dengan nyaman, punggung tegak namun rileks."*
- *"Pejamkan mata perlahan, atau arahkan pandangan ke bawah."*
- *"Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, rasakan perut mengembang. Tahan sejenak."*
- *"Buang napas perlahan melalui mulut, rasakan semua ketegangan keluar dari tubuh."*
- *"Ulangi beberapa kali, fokus hanya pada napas."*

2) Meditasi Singkat (*Mini-Meditation*): Bentuk meditasi yang lebih singkat, fokus pada kesadaran momen kini atau pada satu objek (misalnya, suara, sensasi tubuh). Tujuannya adalah menenangkan pikiran yang seringkali terlalu aktif dengan berbagai pikiran.

Pada tahap ini guru memandu siswa:

- *"Dengarkan suara di sekitar kalian, tanpa menghakimi, hanya dengarkan."*
- *"Rasakan berat tubuh kalian di kursi. Fokus pada sensasi itu."*
- *"Biarkan pikiran datang dan pergi seperti awan di langit, tanpa perlu mengikutinya."*

3) Visualisasi Positif (*Positive Visualization*); Melibatkan imajinasi mental tentang skenario, tempat, atau hasil yang menenangkan

dan positif. Visualisasi ini membantu menciptakan emosi positif dan kondisi mental yang optimis.

Pada tahap ini guru dapat memandu siswa untuk membayangkan:

- *"Bayangkan kalian berada di tempat paling nyaman dan aman yang pernah kalian kunjungi, mungkin pantai yang indah, atau taman yang sejuk."*
- *"Rasakan angin sepoi-sepoi, dengarkan suara alam di sana."*
- *"Bayangkan diri kalian berhasil memahami pelajaran ini dengan mudah dan penuh semangat."*
- *"Lihat diri kalian tersenyum karena telah mencapai tujuan belajar."*

4) *Building Rapport*; Membangun hubungan yang dekat dengan siswa melalui penyampaian manfaat materi, dorongan semangat, dan penciptaan suasana belajar yang positif akan menumbuhkan penghargaan siswa terhadap kehadiran guru dalam pembelajaran.

Dalam ilmu *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), *rapport* merupakan salah satu dari empat pilar utama dan kunci keberhasilan komunikasi dalam proses belajar-mengajar.

Beberapa pandangan filosofis mengenai *rapport* mencakup:⁷⁶

⁷⁶ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP, *Guru Sugestif*.

- a) Pondasi komunikasi: *Rapport* adalah dasar utama dalam seni komunikasi dan menjadi gerbang untuk memulai persuasi.
- b) Ikatan psikis: *Rapport* merepresentasikan ikatan atau koneksi psikis yang kuat antara individu.
- c) Kecenderungan alami: Dasar filosofis *rapport* antara guru dan siswa adalah kecenderungan alami manusia untuk menyukai, merasa nyaman, dan berinteraksi baik dengan individu yang memiliki kesamaan atau keselarasan pemikiran.

Berikut adalah beberapa kalimat atau tindakan sugestif yang dapat membangun *rapport*.⁷⁷

- a) Ucapkan salam dengan penuh ikhlas, tatap semua siswa dengan keteduhan hati dan cinta kasih.
- b) Ciptakan suasana kebahagiaan sehingga vibrasi positif menyebar ke seluruh siswa.
- c) Berikan pujian tulus atau ajukan pertanyaan ringan untuk mencairkan suasana. Contoh: “*wah kelas ini kelihatan ceria ya?*”, “*sepertinya sudah siap belajar semua ini*”.
- d) Lanjutkan dengan doakan mereka
- e) Ikuti minat atau dunia mereka (*mirroring*). Contoh: Jika siswa menyukai sepak bola, sesekali singgung informasi terbaru tentang topik tersebut.

⁷⁷ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP.

- f) Guru dapat membuat siswa kagum melalui humor yang cerdas atau menunjukkan kemampuan lebih yang relevan dan menginspirasi.

c. Tahap Penerimaan Sugesti Positif

Setelah siswa rileks dan *rapport* terbentuk, guru memberikan sugesti untuk membangun kepercayaan diri dan motivasi.

Penggunaan kata-kata positif:

Pada tahap ini merupakan langkah penting untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mendukung, dan memotivasi siswa. Pada tahap ini, guru memilih kata-kata yang membangun rasa percaya diri, menumbuhkan semangat, dan memberikan sugesti positif kepada siswa.⁷⁸

Berikut adalah penjelasan tahapan ini:

- Membangun lingkungan emosional yang positif; Guru menggunakan kata-kata yang menginspirasi dan memotivasi siswa, sehingga mereka merasa dihargai dan diterima. Contoh:

“Kalian semua adalah anak-anak yang luar biasa.”

“Ibu yakin, kalian pasti bisa menyelesaikan tugas ini dengan baik.”

- Menghindari kata-kata negative; Guru menghindari kata-kata yang berpotensi menurunkan semangat atau menghambat kepercayaan diri siswa. Sebaliknya, guru mengganti kalimat negatif dengan kalimat positif. Contoh:

⁷⁸ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP.

Daripada berkata, *“Jangan malas belajar,”* lebih baik mengatakan,

“Mari kita lebih semangat belajar agar sukses di masa depan.”

- Menggunakan afirmasi positif; Afirmasi positif adalah pernyataan yang meneguhkan potensi dan kemampuan siswa.⁷⁹ Pernyataan ini membantu siswa membangun citra diri yang baik. Contoh:

“Kalian adalah generasi penerus yang hebat.”

“Allah memberikan kemampuan kepada kalian untuk belajar dan menjadi lebih baik setiap hari.”

- Memperkuat fokus pada kesuksesan; Guru menanamkan pola pikir sukses dengan menggunakan kata-kata yang mengarahkan siswa untuk percaya pada kemampuannya.⁸⁰ Contoh:

“Setiap usaha yang kalian lakukan akan menghasilkan sesuatu yang baik.”

“Kesabaran dan ketekunan kalian akan membawa hasil yang luar biasa.”

- Mengintegrasikan nilai-nilai keislaman; Guru juga dapat menggunakan kata-kata yang bernuansa spiritual untuk memperkuat motivasi siswa.⁸¹ Contoh:

“Belajar itu ibadah, dan Allah mencintai hamba-Nya yang menuntut ilmu.”

⁷⁹ Ahmad Jaya, *Mengajar Gaya Motivator*.

⁸⁰ Ahmad Jaya.

⁸¹ Alpiyanto, *Hypno Heart Teaching*, 3rd ed. (Bekasi: PT. Tujuh Samudra Alfath, 2012).

“Semoga Allah memberikan keberkahan dalam usaha kalian memahami pelajaran ini.”

- Memberikan umpan balik positif; Selama pembelajaran, guru memberikan pujian atau penguatan positif atas usaha siswa, bukan hanya hasilnya.⁸² Contoh:

“Usaha kamu sangat bagus, teruskan belajar seperti ini.”

“Jawaban kamu sudah benar, hanya perlu sedikit penyesuaian.”

- Sugesti Spesifik; Setelah siswa rileks, guru memberikan sugesti positif untuk membangun motivasi dan kepercayaan diri. Contoh sugesti:

“Saya mampu memahami materi ini dengan mudah.”

“Saya belajar dengan penuh semangat.”

Sugesti ini membantu siswa percaya pada kemampuan mereka dan meningkatkan konsentrasi selama pembelajaran.⁸³

d. Tahap Pengajaran (Inti Pembelajaran)

Ini adalah tahap inti dimana materi disampaikan dengan cara yang menarik dan efektif.

- 1) **Pendekatan *Pacing*** (*pendekatan personal*); adalah strategi untuk menciptakan keselarasan antara guru dan siswa guna membangun

⁸² I Gede Agus et al., “An Exploration of The Effect of Teacher ’ s Positive Reinforcement and Punishment towards Young Learner ’ s Motivation in 21 St Century Learning” 5, no. 10 (2024): 920–28.

⁸³ Moh Ikhsani and Choiruddin Choiruddin, “Implementasi Metode Hypnoteaching Pada Pembelajaran Tata Bahasa Arab,” *Fonologi : Jurnal Ilmuan Bahasa Dan Sastra Inggris* 1, no. 4 (2023): 138–47, <https://doi.org/10.61132/fonologi.v1i4.172>.

kedekatan emosional, menciptakan suasana pembelajaran yang harmonis, dan mempersiapkan siswa untuk menerima informasi dengan lebih baik. Dalam konteks ini, *pacing* berarti guru beradaptasi dengan kondisi, kebutuhan, dan cara berpikir siswa sebelum memimpin mereka menuju tujuan pembelajaran (proses *leading*).⁸⁴

Berikut adalah penerapan *pacing* dalam pembelajaran PAI:

- a) Menyesuaikan Komunikasi: Guru menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, termasuk menyelipkan istilah yang familiar bagi mereka. Hal ini membuat siswa merasa nyaman dan tidak terintimidasi.⁸⁵
- b) Pendekatan Personal: Guru memahami kebutuhan individu siswa, misalnya dengan memberi perhatian kepada siswa yang pasif atau menghadapi kesulitan, sehingga membangun hubungan yang lebih erat.⁸⁶
- c) Mengaitkan Materi dengan Kehidupan Nyata: Guru menyampaikan materi PAI dengan menghubungkannya pada pengalaman sehari-hari siswa, seperti contoh-contoh praktis dalam ibadah atau akhlak.⁸⁷

⁸⁴ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP, *Guru Sugestif*.

⁸⁵ Ralph Adolph, "Modifying Reading Instruction to Maximize Its Effectiveness," 2016, 1–23.

⁸⁶ Herman Ramona Iulia, "Teacher ' s And Students Personal Development Needs - Theoretical Social & Behavioural Sciences ERD 2017 Education , Reflection , Development , Fifth Edition TEACHER ' S AND STUDENTS PERSONAL DEVELOPMENT NEEDS - THEORETICAL PERSPECTIVES," no. June (2018).

⁸⁷ Mamik Rosita, "Metode Kisah Qurani," *Fitrah* 02, no. 1 (2016): 53–72.

- d) Menciptakan Lingkungan Nyaman: Guru menciptakan suasana kelas yang kondusif, tenang, dan mendukung, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan pendapat mereka.⁸⁸
- e) Menyesuaikan Bahasa Tubuh dan Intonasi: Guru menggunakan gerakan dan ekspresi wajah yang relevan dengan materi, serta intonasi suara yang meyakinkan dan menenangkan.⁸⁹

Contoh praktis tahap ini adalah:

- Guru mendekati siswa secara personal, terutama bagi siswa yang tampak pasif.
- Menggunakan bahasa yang mudah dipahami, bahkan sesekali menggunakan bahasa gaul untuk mendekatkan diri.
- Guru menciptakan suasana yang membuat siswa nyaman untuk berpendapat.
- Mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari agar relevan bagi siswa.

2) Teknik **Leading**; proses mengarahkan siswa menuju tujuan pembelajaran setelah menciptakan keselarasan melalui *pacing*. Pada tahap ini, guru memimpin siswa untuk mencapai pemahaman,

⁸⁸ Jessica L Bucholz EdD and Julie L Sheffler JulieSheffler, "Electronic Journal for Inclusive Education Creating a Warm and Inclusive Classroom Environment: Planning for All Children to Feel Welcome," *Number 4 Electronic Journal for Inclusive Education* 2, no. 4 (2009), <http://corescholar.libraries.wright.edu/ejie>.

⁸⁹ Marsha J Chan, "Embodied Pronunciation Learning: Research and Practice," *The CATESOL Journal* 30, no. 1 (2018): 47–68.

keterampilan, atau sikap yang diharapkan dengan cara yang terstruktur dan efektif.⁹⁰

Berikut adalah penerapan *leading* dalam pembelajaran PAI berbasis *hypnoteaching*:

1. Menginspirasi dan memotivasi: Guru memberikan motivasi kepada siswa dengan menunjukkan manfaat materi pelajaran dalam kehidupan nyata. Misalnya, menjelaskan bagaimana nilai-nilai PAI seperti sabar atau syukur dapat meningkatkan kualitas hidup.⁹¹
2. Memberikan arahan yang jelas: Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran dengan cara yang sistematis, sehingga siswa memahami tujuan akhir dari setiap aktivitas.⁹²
3. Menggunakan teknik sugesti positif: Guru menyisipkan kalimat afirmasi yang membangun kepercayaan diri siswa, seperti, “*Saya yakin kalian semua mampu menghafal ayat ini dengan baik,*” atau, “*Kalian adalah generasi hebat yang akan membawa kebaikan di masa depan.*”⁹³
4. Mendorong Partisipasi Aktif: Guru melibatkan siswa dalam diskusi, praktik ibadah, atau kegiatan interaktif lainnya untuk memastikan pemahaman siswa meningkat. Misalnya, meminta siswa untuk

⁹⁰ Novian Triwidia Jaya, *Hypno Teaching Bukan Sekedar Mengajar*, ed. S. Dewi Maharani & Mahmud Yunus, 1st ed. (Bekasi: D-Brain, 2010).

⁹¹ Syifa Hayatunnisa Anwar and Hana Sela Ijje, “Teacher’s Role as Motivator in the Development of Students at Neglasari Cipare Primary School, Serang, Indonesia,” *Community Medicine and Education Journal* 4, no. 2 (2023): 293–98, <https://doi.org/10.37275/cmej.v4i2.314>.

⁹² Syifa Hayatunnisa Anwar and Ijje.

⁹³ Rochman Natawidjaja, “Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” 1989, 6.

membaca ayat suci Al-Qur'an dengan tartil setelah sebelumnya mencontohkannya.

5. Menutup dengan Refleksi: Guru mengarahkan siswa untuk merenungkan materi yang telah dipelajari, seperti melalui doa bersama atau diskusi tentang hikmah dari materi yang dipelajari.⁹⁴
6. Menciptakan Perubahan Perilaku Positif: Guru memastikan bahwa materi yang diajarkan tidak hanya dipahami, tetapi juga mendorong perubahan sikap atau perilaku, seperti menumbuhkan rasa cinta terhadap Al-Qur'an dan sunnah.⁹⁵

Contoh praktis dalam pelaksanaan pembelajaran PAI di tahap ini:

- Guru memimpin diskusi kelompok untuk mencapai tujuan pembelajaran.
- Siswa aktif dalam diskusi dan mampu menjelaskan kembali hasil diskusi kepada teman-temannya

- 3) **Penerapan *Modeling***; guru menjadi contoh atau teladan yang nyata bagi siswa dalam proses pembelajaran. Dalam metode *hypnoteaching*, tahap ini bertujuan untuk memberikan gambaran praktis kepada siswa tentang sikap, perilaku, atau keterampilan tertentu yang diharapkan muncul dari mereka.⁹⁶ Dengan melihat dan meniru apa yang

⁹⁴ Edukasi Elita et al., “Keterampilan Guru Dalam Membuka Dan Menutup Pelajaran Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak” 2 (2025).

⁹⁵ Fitriana Setiawati and Wasith Achadi, “The Influence of Positive Psychology on PAI(Islamic Education) Learning on Social Behavior and Empathy among Students” 6, no. 2 (2024): 266–73.

⁹⁶ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP, *Guru Sugestif*.

dilakukan oleh guru, siswa dapat lebih mudah memahami dan menginternalisasi nilai-nilai positif serta keterampilan yang diajarkan.

a) Guru Sebagai *Role Model*; Guru menunjukkan perilaku, sikap, dan keterampilan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Contohnya, jika tujuan pembelajaran adalah untuk menanamkan nilai-nilai kejujuran, guru harus menunjukkan sikap jujur dalam tutur kata dan tindakannya.⁹⁷

b) Mendemonstrasikan proses secara langsung; Guru melakukan demonstrasi langkah-langkah atau praktik yang diharapkan dilakukan oleh siswa.⁹⁸ Contohnya:

- Membaca ayat Al-Qur'an dengan tartil sesuai kaidah tajwid untuk memberi contoh cara membaca yang benar.
- Menunjukkan sikap sopan santun saat berinteraksi dengan siswa, sebagai bagian dari pembelajaran akhlak.

c) Memberi visualisasi nilai positif; Guru memperlihatkan bagaimana nilai-nilai positif diterapkan dalam situasi sehari-hari.⁹⁹ Misalnya:

- Menunjukkan sikap sabar saat menghadapi siswa yang kesulitan memahami materi.

⁹⁷ Ahmad Jaya, *Mengajar Gaya Motivator*.

⁹⁸ Herdi Herdi and Kun Nurachadijat, "Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Siswa Pada Mata Pelajaran PAI Di SMP Islam Masagi Kabupaten Sukabumi," *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1, no. 3 (2023): 180–99, <https://doi.org/10.59246/alfihris.v1i3.315>.

⁹⁹ Meie Zhu, "The Application of Positive Psychology in Primary and Secondary Classroom Teaching," *Journal of Education, Humanities and Social Sciences* 34 (2024): 45–54, <https://doi.org/10.54097/vmc9j272>.

- Menunjukkan antusiasme saat menjelaskan materi, untuk menginspirasi semangat belajar siswa.
 - d) Membangun kepercayaan dengan konsistensi; Guru perlu konsisten dalam perilaku dan ucapan untuk membangun kepercayaan siswa. Inkonsistensi dapat mengurangi efektivitas modeling.
 - e) Mengaitkan modelling dengan nilai spiritual; Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, *modeling* juga melibatkan pengaitan dengan nilai-nilai spiritual. Misalnya:
 - Guru mencontohkan doa sebelum memulai pembelajaran.
 - Guru menunjukkan perilaku bersyukur atas keberhasilan siswa dalam menyelesaikan tugas.
- 4) **Penguasaan Materi Komprehensif;** Guru memastikan dirinya memahami materi pembelajaran secara menyeluruh sebelum menyampaikannya kepada siswa. Dalam metode *hypnoteaching*, hal ini sangat penting karena guru yang menguasai materi dengan baik akan mampu menyampaikan pembelajaran secara menarik, jelas, dan relevan dengan kebutuhan siswa, serta dapat menginspirasi mereka untuk belajar lebih antusias.¹⁰⁰
- e. **Tahap Penutupan dan Penguatan;** Tahap akhir untuk menyimpulkan pembelajaran dan menanamkan kesan mendalam.

¹⁰⁰ Shofiatul Hikmah and Zulkipli Lessy, "IJOMER (Indonesian Journal of Multidisciplinary Educational Research) The Implementation of Hypnoteaching Methods to Improve Good Learning Attitude in Thematic Learning," *Ijomer (Indonesian Journal of Multidisciplinary Educational Research* 02, no. 01 (2024): 100–117, <https://doi.org/10.30762/ijomer.v2i1.2481>.

1) Refleksi: Memberikan waktu bagi siswa untuk berbagi pengalaman.

2) Memberikan Pujian

Ini merupakan langkah penting untuk memperkuat motivasi, rasa percaya diri, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Dalam konteks *hypnoteaching*, pujian diberikan sebagai bentuk penghargaan atas usaha dan pencapaian siswa, yang sekaligus bertujuan untuk memengaruhi pikiran bawah sadar mereka agar terus berkembang secara positif.¹⁰¹

Berikut penjelasan rinci mengenai tahap ini:¹⁰²

1) Mengapresiasi usaha, bukan hanya hasil; Pujian tidak hanya diberikan atas keberhasilan siswa, tetapi juga atas usaha dan ketekunan mereka selama proses belajar. Contoh:

“Ibu bangga dengan usaha kamu hari ini, meskipun jawabannya belum tepat, kamu sudah mencoba dengan baik.”

2) Menggunakan Pujian Spesifik; Pujian yang diberikan harus spesifik, menyebutkan apa yang dilakukan siswa dengan baik. Hal ini membantu siswa memahami aspek positif yang perlu mereka pertahankan atau tingkatkan. Contoh:

“Cara kamu menjelaskan jawaban tadi sangat jelas dan runtut. Teruskan kebiasaan ini!”

¹⁰¹ MD. isma Almatin Ps.Ps, *Dahsyatnya Hypnosis Learning*.

¹⁰² Ahmad Jaya, *Mengajar Gaya Motivator*.

3) Menyampaikan Pujian secara Personal; Pujian diberikan dengan pendekatan yang personal, baik melalui kontak mata, senyuman, atau nada suara yang tulus. Hal ini membuat siswa merasa dihargai secara individu. Contoh: Dengan nada hangat: *“Kamu hebat sekali dalam menyelesaikan soal ini, terus semangat ya!”*

4) Menghubungkan pujian dengan nilai positif; Guru dapat mengaitkan pujian dengan nilai-nilai positif seperti keikhlasan, tanggung jawab, atau kerja sama. Contoh:

“Kamu sudah menunjukkan sikap kerja sama yang sangat baik hari ini, Allah pasti memberkahi usahamu.”

5) Membuat Pujian Menjadi Pemicu Motivasi; Pujian diberikan untuk mendorong siswa mencapai lebih banyak pencapaian di masa depan. Contoh:

“Hari ini kamu sudah bagus dalam membaca ayat, dengan latihan lebih sering, saya yakin kamu bisa menjadi yang terbaik di kelas.”

6) Menghindari Pujian yang Berlebihan; Pujian yang berlebihan atau tidak tulus bisa membuat siswa merasa tidak nyaman atau kurang percaya terhadap niat guru. Oleh karena itu, pastikan pujian realistis dan sesuai dengan situasi. Contoh:

Hindari: *“Kamu pasti yang paling pintar di kelas ini!”*

Ganti dengan: *“Usaha kamu luar biasa, terus pertahankan semangat belajarmu.”*

- 7) Memberikan Pujian dalam Konteks Kelompok; Selain pujian individual, guru juga dapat memberikan pujian untuk kelompok, guna mendorong kerja sama dan kebersamaan siswa. Contoh:
- “Kelompok kalian sudah bekerja sangat baik, hasil diskusi tadi luar biasa.”*

f. **Menanamkan kesan mendalam;** Mengingatkan siswa tentang pentingnya sikap positif dan mendorong penerapan *hypnoteaching* dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰³

Dari pembahasan diatas dapatlah kita simpulkan bahwa metode *hypnoteaching* menawarkan pendekatan baru dalam pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip hipnosis, sugesti positif, dan teknik relaksasi,

Metode ini mampu mengatasi hambatan mental siswa, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Melalui tahapan pelaksanaan yang terstruktur dengan baik, *hypnoteaching* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, terutama dalam menghadapi tantangan yang dihadapi oleh siswa dalam proses pendidikan.

¹⁰³ Alfiah Darwis, Sitti Rabiah, and Ihramsari Akidah, “Peningkatan Keterampilan Menulis Puisi Dengan Penerapan Metode Hypnoteaching Pada Siswa Kelas X Di SMAN 1 Bantaeng,” *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 3 (2023): 454–64, <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i3.2567>.

9. Indikator Efektivitas Metode *Hypnoteaching*

Efektivitas suatu metode pembelajaran dapat dilihat dari sejauh mana metode tersebut mampu mencapai tujuan pembelajaran secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam konteks metode *hypnoteaching*, indikator efektivitas mencerminkan keberhasilan metode ini dalam membangun suasana belajar yang kondusif, meningkatkan motivasi, serta mendukung capaian akademik siswa.

Berikut adalah beberapa indikator efektivitas metode *hypnoteaching*, disusun berdasarkan teori sugesti positif dalam pembelajaran dan praktik pendidikan kontemporer:

1. Peningkatan motivasi belajar siswa

Salah satu ciri utama *hypnoteaching* yang efektif adalah mampu menumbuhkan semangat belajar, antusiasme, serta minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa menunjukkan perilaku aktif, rasa ingin tahu yang tinggi, dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar.

2. Keterlibatan emosional dan fokus selama pembelajaran

Siswa yang diajar dengan *hypnoteaching* cenderung lebih tenang, rileks, dan fokus karena adanya teknik relaksasi dan afirmasi positif. Hal ini berdampak pada peningkatan konsentrasi, pengurangan kecemasan belajar, serta penguatan keyakinan diri dalam memahami materi.

3. Peningkatan prestasi belajar

Efektivitas metode ini juga tercermin dari hasil evaluasi akademik. *Hypnoteaching* yang berhasil akan memberikan pengaruh positif terhadap capaian kognitif siswa, baik melalui nilai ulangan, tes formatif, maupun tugas-tugas lain.

4. Respon positif terhadap proses pembelajaran

Siswa menunjukkan sikap positif terhadap proses pembelajaran — seperti merasa senang, lebih aktif bertanya, tidak cepat bosan, dan merasa terlibat secara pribadi dalam kegiatan belajar-mengajar. Ini menunjukkan bahwa metode tersebut mampu menciptakan iklim pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

5. Terbentuknya pola pikir dan keyakinan positif siswa

Efektivitas *hypnoteaching* juga dilihat dari terbentuknya sugesti internal yang membangun, seperti munculnya kalimat positif dari siswa: "Saya bisa", "Saya tidak takut ujian", "Pelajaran ini menarik", dan sebagainya. Sugesti seperti ini terbentuk dari afirmasi yang diberikan guru selama proses pembelajaran.

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai indikator efektivitas metode *hypnoteaching*, berikut disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 2.1
Indikator efektivitas metode hypnoteaching

No.	Indikator	Deskripsi
1.	Peningkatan motivasi belajar siswa	Siswa lebih antusias, rajin mengikuti pelajaran, serta menunjukkan minat yang tinggi untuk belajar.
2.	Fokus dan keterlibatan emosional selama pembelajaran	Siswa tampak tenang, konsentrasi, tidak gelisah, dan mampu menyimak materi dengan baik.
3.	Peningkatan hasil belajar (prestasi akademik)	Terlihat dari nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test atau dibandingkan kelompok kontrol.
4.	Respon positif terhadap proses pembelajaran	Siswa merasa nyaman, menyukai suasana belajar, dan aktif berpartisipasi tanpa tekanan.
5.	Terbentuknya sugesti dan keyakinan diri positif pada siswa	Siswa mulai berkata “saya bisa”, “pelajaran ini mudah”, atau menunjukkan sikap tidak mudah menyerah.

10. Kelebihan dan Kelemahan *Hypnoteaching*

Penerapan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran menawarkan beberapa kelebihan yang signifikan, namun juga memiliki keterbatasan yang perlu dipertimbangkan:

1) Kelebihan *Hypnoteaching*:

- a) Meningkatkan fokus dan konsentrasi: Teknik relaksasi dan sugesti membantu siswa lebih fokus pada materi pelajaran dan mengurangi distraksi.¹⁰⁴
- b) Membangun motivasi dan kepercayaan diri: Sugesti positif dapat menanamkan keyakinan akan kemampuan diri siswa, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan semangat belajar.¹⁰⁵
- c) Menciptakan suasana belajar yang positif: Relaksasi dan visualisasi menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman, menyenangkan, dan minim stres.¹⁰⁶
- d) Meningkatkan daya ingat dan pemahaman: Materi yang disampaikan dalam kondisi rileks dan reseptif cenderung lebih mudah diingat dan dipahami secara mendalam.
- e) Mengurangi hambatan psikologis: Membantu mengatasi fobia belajar, kurangnya minat, atau *mindset* negatif terhadap mata pelajaran tertentu.

2) Kelemahan *Hypnoteaching*:

- a) Membutuhkan Pelatihan Khusus bagi Guru: Penerapan *hypnoteaching* yang efektif memerlukan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip psikologi dan teknik-teknik hipnosis non-klinis. Guru perlu dilatih secara memadai.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Adi W. Gunawan, *Quantum Hypnosis Hypnoterapy for Children*.

¹⁰⁵ Aris Ahmad Jaya, *Hypnoteaching: The Art of Teaching with NLP and Hypnosis*.

¹⁰⁶ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP, *Guru Sugestif*.

¹⁰⁷ Afif Hidayatullah, SE., S.Pd., M.Ak CHt, C.NNLP.

- b) Tidak Semua Siswa Merespons Optimal: Respons siswa terhadap sugesti dapat bervariasi. Beberapa siswa mungkin lebih reseptif dibandingkan yang lain, tergantung pada kepribadian dan tingkat kepercayaan mereka.
- c) Potensi Misinterpretasi: Jika tidak dijelaskan dengan baik, *hypnoteaching* bisa disalahpahami sebagai hipnosis panggung yang mengurangi kontrol individu.
- d) Sulit Diterapkan dalam Kelas Besar dan Heterogen: Mengelola kondisi rileks dan memberikan perhatian individual mungkin menjadi tantangan di kelas dengan jumlah siswa yang sangat banyak atau yang memiliki tingkat respon sangat bervariasi.

C. Motivasi Belajar

Motivasi memegang peranan krusial dalam setiap aktivitas manusia, termasuk dalam konteks pendidikan. Keberadaan motivasi dapat mendorong individu untuk mencapai tujuan dan hasil yang optimal. Dalam proses pembelajaran, motivasi belajar menjadi faktor penentu seberapa jauh siswa akan terlibat, berusaha, dan tekun dalam mencapai tujuan pendidikan.¹⁰⁸

1. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata Latin *movere* yang berarti "bergerak" atau "mendorong".¹⁰⁹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, motivasi

¹⁰⁸ Nidawati, "Penerapan Motivasi Dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 2, no. 3 (2024): 317–26, <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i3.388>.

¹⁰⁹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions," *Contemporary Educational Psychology* 25, no. 1 (2000): 54–67, <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.

adalah dorongan atau rangsangan yang mendorong seseorang untuk bertindak atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi bisa datang dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal, yang memberikan alasan atau alasan yang kuat bagi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Motivasi mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹¹⁰ Ini adalah kekuatan yang mendorong individu untuk mengatasi tantangan, mencapai target, dan bertahan dalam menghadapi rintangan. Tanpa motivasi, seseorang mungkin merasa kurang bersemangat atau tidak memiliki alasan yang cukup untuk berusaha meraih tujuan atau impian mereka.

Motivasi belajar adalah faktor internal yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai tujuan akademik.¹¹¹ Secara umum, motivasi dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mendorong seseorang untuk bertindak atau berperilaku dengan cara tertentu.¹¹² Dalam konteks pendidikan, motivasi belajar adalah kekuatan yang mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik untuk mencapai tujuan akademik mereka.¹¹³

¹¹⁰ Alfauzan Amin et al., "A Study of Mind Mapping in Elementary Islamic School: Effect of Motivation and Conceptual Understanding," *Universal Journal of Educational Research* 8, no. 11 (2020): 5127–36, <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081112>.

¹¹¹ Zubaedi ZUBAEDI et al., "Learning Style and Motivation: Gifted Young Students in Meaningful Learning," *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* 9, no. 1 (2021): 57–66, <https://doi.org/10.17478/jegys.817277>.

¹¹² Alfauzan Amin et al., "Motivation and Implementation of Islamic Concept in Madrasah Ibtidaiyah School: Urban and Rural," *International Journal of Evaluation and Research in Education* 11, no. 1 (2022): 345–52, <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.21943>.

¹¹³ Lifang Wu and Jose Ma W Gopez, "A Review of Academic Motivation and Student Engagement in Blended Learning within the Chinese Educational Context" 6, no. 5 (2024): 1–8.

Menurut Henry Murray, motivasi adalah serangkaian kebutuhan psikologis dan fisiologis yang mendorong individu untuk melakukan tindakan tertentu. Kebutuhan ini mendorong individu untuk memenuhi tujuan yang diinginkan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis.¹¹⁴

Abraham Maslow mengemukakan teori *hierarki* kebutuhan, yang menyatakan bahwa motivasi manusia bergerak melalui lima tingkat kebutuhan: fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Motivasi berkembang berdasarkan tingkat pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut, dan individu berusaha memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi setelah kebutuhan dasar terpenuhi.¹¹⁵

Frederick Herzberg mengembangkan teori dua faktor yang membagi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi menjadi dua kategori: faktor motivator (seperti pencapaian, pengakuan, pekerjaan itu sendiri) dan faktor higienis (seperti kondisi kerja, gaji, hubungan dengan rekan kerja). Menurut Herzberg, faktor motivator lebih berpengaruh terhadap kepuasan dan motivasi jangka panjang, sedangkan faktor higienis hanya mencegah ketidakpuasan¹¹⁶

Menurut Deci dan Ryan motivasi belajar merujuk pada kondisi di mana seseorang memiliki keinginan untuk terlibat dalam suatu aktivitas karena nilai yang diberikan oleh aktivitas tersebut. Dalam hal ini, siswa

¹¹⁴ H.A Murray, *Explorations in Personality* (New York: Oxford University, 1938).

¹¹⁵ A.H Maslow, "A Theory of Human Motivation," *Psychology Review* 50 (1943): 4, <https://doi.org/10.1037/h0054346>.

¹¹⁶ BB Snyderman F Herzberg, B Mausner, *The Motivation to Work*. John Wiley & Sons, *Personnel Psychology* (New York: Transaction Publisher, 1993).

yang memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, lebih tertarik untuk memahami materi yang diajarkan, dan lebih berkomitmen untuk mencapai tujuan akademik.¹¹⁷

Schunk, Pintrich, dan Meece menyatakan bahwa motivasi belajar melibatkan dorongan dan minat siswa untuk melakukan tugas-tugas belajar, serta kemampuan mereka untuk mengelola dan mengatur proses belajar. Motivasi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan dari guru, orang tua, dan lingkungan sekolah.¹¹⁸

Sementara itu, Mayer menekankan bahwa motivasi belajar berhubungan erat dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai oleh siswa, yang akan mendorong mereka untuk tetap berusaha meskipun menghadapi tantangan. Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), motivasi ini dapat berkembang dari rasa ingin tahu tentang agama, serta keyakinan bahwa ilmu agama penting dalam kehidupan sehari-hari.¹¹⁹

a. Definisi motivasi belajar menurut para ahli.

Motivasi berasal dari kata Latin "movere," yang berarti "bergerak" atau "mendorong."¹²⁰ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang mendorong

¹¹⁷ Ryan and Deci, "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions."

¹¹⁸ G. An Interview with Dale Schunk Sakiz, "Educational Psychology Review," *Issue Date* 20 (2008), <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9084-5>.

¹¹⁹ Richard E. Mayer, "Incorporating Motivation Multimedia," *Learning and Instruction* 29 (2014), <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.04.003>.

¹²⁰ Ryan and Deci, "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions."

seseorang untuk bertindak atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi dapat bersumber dari faktor internal maupun eksternal, mempengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak.¹²¹ Tanpa motivasi, individu mungkin merasa kurang bersemangat untuk mencapai tujuan.

Motivasi belajar merupakan faktor internal yang mendorong individu untuk mencapai tujuan akademik.¹²² Dalam konteks pendidikan, motivasi belajar adalah kekuatan yang mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik.¹²³

Menurut Henry Murray, motivasi adalah kebutuhan psikologis dan fisiologis yang mendorong individu untuk bertindak.¹²⁴ Abraham Maslow mengemukakan teori hierarki kebutuhan, yang menyatakan bahwa motivasi manusia bergerak melalui lima tingkat kebutuhan: fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Individu berusaha memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi setelah kebutuhan dasar terpenuhi.¹²⁵

Frederick Herzberg mengembangkan teori dua faktor, membagi faktor motivasi menjadi dua kategori: faktor motivator (seperti pencapaian dan pengakuan) dan faktor higienis (seperti kondisi kerja dan gaji). Faktor motivator berpengaruh terhadap kepuasan dan

¹²¹ Amin et al., "A Study of Mind Mapping in Elementary Islamic School: Effect of Motivation and Conceptual Understanding."

¹²² ZUBAEDI et al., "Learning Style and Motivation: Gifted Young Students in Meaningful Learning."

¹²³ Wu and Gopez, "A Review of Academic Motivation and Student Engagement in Blended Learning within the Chinese Educational Context."

¹²⁴ Murray, *Explorations in Personality*.

¹²⁵ Maslow, "A Theory of Human Motivation."

motivasi jangka panjang, sedangkan faktor higienis hanya mencegah ketidakpuasan¹²⁶

Menurut Deci dan Ryan, motivasi belajar adalah kondisi di mana individu memiliki keinginan untuk terlibat dalam aktivitas berdasarkan nilai yang diberikan oleh aktivitas tersebut. Siswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran dan berkomitmen untuk mencapai tujuan akademik.¹²⁷

Schunk, Pintrich, dan Meece menambahkan bahwa motivasi belajar melibatkan dorongan dan minat siswa, serta kemampuan mereka dalam mengelola proses belajar, yang juga dipengaruhi oleh dukungan eksternal dari guru, orang tua, dan lingkungan sekolah.¹²⁸ Mayer menekankan bahwa motivasi belajar berkaitan erat dengan tujuan jangka panjang siswa, yang mendorong mereka untuk tetap berusaha meskipun menghadapi tantangan. Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), motivasi dapat berkembang dari rasa ingin tahu tentang agama dan keyakinan akan pentingnya ilmu agama dalam kehidupan sehari-hari.¹²⁹

b. Teori-teori Motivasi Belajar

Untuk memahami lebih dalam mengenai motivasi belajar, beberapa teori relevan dapat dijadikan landasan:

¹²⁶ F Herzberg, B Mausner, *The Motivation to Work*. John Wiley & Sons.

¹²⁷ Ryan and Deci, "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions."

¹²⁸ Sakiz, "Educational Psychology Review."

¹²⁹ Richad E. Mayer, "Incorporating Motivation Multimedia."

1) Teori *Self-Determination* (SDT) oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan: Teori ini berfokus pada sejauh mana perilaku individu adalah *self-motivated* dan *self-determined*.¹³⁰ SDT mengemukakan bahwa motivasi intrinsik tumbuh dari pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar yang bersifat bawaan:

- a) Otonomi: Merasa memiliki kontrol dan pilihan dalam tindakan mereka. Dalam pembelajaran, ini berarti siswa merasa partisipasi mereka adalah pilihan mereka sendiri, bukan paksaan.
- b) Kompetensi: Merasa mampu dan efektif dalam berinteraksi dengan lingkungan. Siswa termotivasi ketika mereka merasa kompeten dalam tugas belajar dan melihat peningkatan kemampuan mereka.
- c) Keterhubungan (*Relatedness*): Merasa terhubung, peduli, dan diterima oleh orang lain. Lingkungan belajar yang suportif dan kolaboratif dapat memenuhi kebutuhan ini dan meningkatkan motivasi. Ketika ketiga kebutuhan ini terpenuhi, motivasi intrinsik cenderung meningkat, yang pada gilirannya mendorong keterlibatan dan prestasi belajar yang lebih baik.

2) Teori Harapan-*Value* (Expectancy-Value Theory) oleh Jacquelynne S. Eccles dan Allan Wigfield: Teori ini menyatakan bahwa motivasi individu untuk melakukan suatu tugas ditentukan oleh dua faktor

¹³⁰ Ariyanto and Sulistyorini, "Konsep Motivasi Dasar Dan Aplikasi Dalam Lembaga Pendidikan Islam."

utama: harapan keberhasilan (ekspektansi) dan nilai tugas (subyektif).¹³¹

- a) Harapan Keberhasilan (Expectancy): Keyakinan individu tentang seberapa baik mereka akan tampil dalam suatu tugas. Ini dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, persepsi kesulitan tugas, dan persepsi kemampuan diri.
- b) Nilai Tugas (Task Value): Sejauh mana individu menganggap suatu tugas penting, menarik, atau berguna. Nilai tugas dapat dibagi menjadi:
 - *Attainment value* (pentingnya tugas untuk identitas diri)
 - *Intrinsic value* (kesenangan dari tugas itu sendiri)
 - *Utility value* (kegunaan tugas untuk tujuan masa depan)
 - *Cost* (biaya, seperti usaha yang dibutuhkan atau kehilangan kesempatan lain). Semakin tinggi harapan keberhasilan dan nilai tugas, semakin besar motivasi individu untuk terlibat dalam tugas tersebut.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Motivasi merupakan dorongan internal atau eksternal yang mendorong individu untuk bertindak dan mencapai tujuan. Dalam konteks pendidikan,

¹³¹ Din Bandhu et al., "Theories of Motivation: A Comprehensive Analysis of Human Behavior Drivers," *Acta Psychologica* 244, no. January (2024): 104177, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>.

motivasi belajar adalah kekuatan yang mempengaruhi tingkat keterlibatan, usaha, dan ketekunan siswa dalam proses pembelajaran. Kata "motivasi" berasal dari bahasa Latin "movere," yang berarti "menggerakkan." Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.

Motivasi belajar dapat dikategorikan menjadi: ¹³²

a. Motivasi intrinsik:

Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, yaitu motivasi yang timbul karena aktivitas tersebut memberikan kepuasan atau kesenangan tersendiri. Menurut Deci dan Ryan, motivasi intrinsik melibatkan keterlibatan dalam tugas atau aktivitas yang dilakukan karena perasaan ingin tahu, rasa puas dari pencapaian, atau karena nilai intrinsik yang terkait dengan aktivitas tersebut.¹³³ Dalam konteks PAI, siswa yang memiliki motivasi intrinsik mungkin belajar agama karena mereka merasa penting untuk memahami ajaran Islam dan ingin mengaplikasikan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Motivasi intrinsik merupakan faktor penting dalam konteks pendidikan, terutama dalam memahami bagaimana siswa terlibat dengan mata pelajaran seperti agama. Ini muncul dari kepuasan internal dan keingintahuan, mengarahkan siswa untuk mempelajari ajaran Islam tidak

¹³² Danica Nikolić-Vesković, "Motivation to Learn," *Glasnik Antropoloskog Drustva Srbije* 56, no. 1–2 (2023): 1–13, <https://doi.org/10.5937/gads56-45595>.

¹³³ E.L. Deci and R.M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Humann Behavior* (New York: NY: Plenum, 1985).

hanya untuk penghargaan eksternal tetapi untuk pemenuhan dan penerapan pribadi dalam kehidupan sehari-hari.¹³⁴ Dorongan intrinsik ini dapat secara signifikan meningkatkan hasil pembelajaran dan mengurangi penundaan, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian.

Peran motivasi intrinsik dalam pembelajaran:

- 1) Meningkatkan keterlibatan: Siswa lebih aktif mengeksplorasi materi karena terdorong oleh rasa ingin tahu yang alami.¹³⁵
- 2) Mendorong prestasi akademik: Motivasi intrinsik terbukti mengurangi penundaan akademik dan meningkatkan pengambilan keputusan yang rasional.¹³⁶

Strategi untuk meningkatkan motivasi intrinsik adalah sebagai berikut:

- 1) Lingkungan belajar yang merangsang: Menyediakan ruang belajar yang sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa.¹³⁷
- 2) Pendekatan berbasis teori motivasi: Menerapkan prinsip-prinsip seperti teori Self-Determination untuk menumbuhkan otonomi dan rasa kompetensi siswa.¹³⁸

¹³⁴ Bandhu et al., "Theories of Motivation: A Comprehensive Analysis of Human Behavior Drivers."

¹³⁵ Z. Jiang and H. Qu Z. Yang, H. Du, Y. Wu, "Intrinsic Motivation Exploration via Self-Supervised Prediction in Reinforcement Learning," 2024, 79–84, <https://doi.org/10.1109/DOCS63458.2024.10704242>.

¹³⁶ Mustafa Enes and Physical Education, "The Mediating Role of Intrinsic Motivation in the Effect of Rational Decision-Making on Academic Procrastination," 2024.

¹³⁷ Pendidikan Guru et al., "Jurnal Murabbi" 2 (2023): 60–71.

¹³⁸ Bandhu et al., "Theories of Motivation: A Comprehensive Analysis of Human Behavior Drivers."

Meski demikian, motivasi intrinsik perlu dilengkapi dengan motivasi ekstrinsik secara seimbang agar hasil pendidikan lebih optimal.¹³⁹

b. Motivasi ekstrinsik.

Motivasi ekstrinsik, di sisi lain, berasal dari faktor luar, seperti hadiah, pujian, atau harapan untuk mendapatkan nilai atau penghargaan tertentu. Ryan dan Deci menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar meskipun mereka tidak memiliki minat yang mendalam terhadap aktivitas tersebut.¹⁴⁰ Misalnya, siswa dapat terdorong untuk belajar PAI dengan harapan mendapatkan nilai yang baik atau penghargaan lainnya.

Motivasi ekstrinsik memainkan peran penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan kinerja akademik, terutama dalam konteks di mana minat intrinsik mungkin kurang. Penelitian menunjukkan bahwa penghargaan eksternal, seperti pujian dan insentif nyata, dapat secara efektif merangsang motivasi siswa untuk belajar, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian.

Penelitian menunjukkan bahwa baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik berpengaruh positif terhadap semangat belajar siswa EFL (English as a Foreign Language).¹⁴¹ Di sebuah sekolah menengah Islam

¹³⁹ Jamal Athuman, "International Journal of Education and Social Science Research," *International Journal of Education and Social Science Research* 6, no. 1 (2023): 89–106.

¹⁴⁰ Ryan and Deci, "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions."

¹⁴¹ Chang Chhor et al., "The Investigation of Intrinsic and Extrinsic Motivations Impacting EFL Students' English Language Learning," no. 06 (2024): 12–24.

di Indonesia, 75% siswa mengaku lebih termotivasi belajar bahasa Inggris berkat pujian atau hadiah, yang menegaskan efektivitas insentif eksternal.¹⁴² Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik dapat menjadi strategi efektif untuk mendorong keterlibatan akademik, asalkan seimbang dengan motivasi intrinsik.¹⁴³ Namun, ketergantungan berlebihan pada imbalan eksternal dapat melemahkan motivasi intrinsik, sehingga penting untuk menyeimbangkan keduanya guna menumbuhkan kecintaan sejati terhadap proses belajar.¹⁴⁴

3) Motivasi sosial

Motivasi sosial yaitu dorongan untuk memperoleh penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosial seperti teman sebaya atau guru. Vallerand (1997)¹⁴⁵ menekankan bahwa motivasi sosial berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang positif dan meningkatkan keterlibatan siswa, terutama dalam kegiatan belajar kelompok. Hubungan positif antar teman sebaya berdampak signifikan terhadap motivasi dan prestasi akademik, dengan dukungan sosial menciptakan rasa diterima yang mendorong keterlibatan aktif dan kesejahteraan belajar.

¹⁴² Dewi Novita, "Exploring the Relationship Between Reward Systems and English Learning Motivation : A Mixed-Methods Approach in an Indonesian Islamic High School" 5, no. 2 (2024): 547–59.

¹⁴³ Sumaira Khaliq, "Extrinsic Motivation And Students' Academic Achievement: A Correlational Study," *Journal of Development and Social Sciences* 4, no. II (2023), [https://doi.org/10.47205/jdss.2023\(4-ii\)34](https://doi.org/10.47205/jdss.2023(4-ii)34).

¹⁴⁴ Jingyi Zhang, "The Relationship Between Effects of Extrinsic Motivation and Intrinsic Motivation in Children's Educational Development," *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 22, no. 1 (2023): 335–40, <https://doi.org/10.54254/2753-7048/22/20230335>.

¹⁴⁵ Ellen A. Skinner and Michael J. Belmont, "Motivation in the Classroom: Reciprocal Effects of Teacher Behavior and Student Engagement Across the School Year," *Journal of Educational Psychology* 85, no. 4 (1993): 571–81, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.85.4.571>.

Hubungan teman sebaya yang positif memainkan peran penting dalam meningkatkan keterlibatan dan prestasi akademik siswa. Hubungan ini menumbuhkan rasa penerimaan dan memiliki, yang mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, interaksi teman sebaya yang mendukung berkontribusi pada kompetensi sosial, yang terkait erat dengan keberhasilan akademik. Pengaruh timbal balik antara domain sosial dan akademik ini menggaris bawahi pentingnya memelihara hubungan teman sebaya yang positif dalam pengaturan pendidikan. Bagian berikut menyelidiki aspek-aspek spesifik dari hubungan teman sebaya dan dampaknya terhadap hasil akademik.¹⁴⁶

Berikut keterlibatan teman sebaya terhadap prestasi akademik:

- 1) Hubungan teman sebaya yang positif dikaitkan dengan tingkat motivasi akademik dan efikasi diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya mengarah pada peningkatan hasil akademis.¹⁴⁷
- 2) Siswa dengan relasi teman sebaya yang fungsional menunjukkan tingkat kelelahan belajar yang lebih rendah.¹⁴⁸

¹⁴⁶ Qijun Deng, "The Impact of Interpersonal Relationships on Students' Academic Achievement in Primary and Secondary Schools," *Journal of Education, Humanities and Social Sciences* 29 (2024): 49–55, <https://doi.org/10.54097/kbv61k56>.

¹⁴⁷ Andi Sri Wahyuni, "Dinamika Pendidikan" 14, no. 2 (2013): 1–197, <https://doi.org/10.15294/dp.v14i2.22462>.

¹⁴⁸ Sanna Ulmanen Lotta Tikkanen, Henrika Anttila, "Students' Experiences," 2024, 3097–3117.

- 3) Di wilayah pedesaan, relasi positif antar siswa terbukti meningkatkan kesiapan belajar melalui pengaruh perilaku sosial yang sehat.¹⁴⁹

3. Indikator Motivasi yang relevan dalam Penelitian ini:

Untuk mengukur tingkat motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI, digunakan beberapa indikator utama yang dikembangkan oleh Pintrich dan De Groot, serta didukung oleh teori-teori motivasi lainnya. Indikator tersebut meliputi:¹⁵⁰

1) Keterlibatan dalam pembelajaran

Keterlibatan adalah komponen penting dari motivasi belajar, karena mencerminkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar. Keterlibatan yang tinggi dikaitkan dengan hasil pembelajaran yang lebih baik, seperti yang terlihat dalam mata pelajaran ekonomi di mana keterlibatan siswa secara signifikan berdampak pada hasil belajar.¹⁵¹ Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam berpartisipasi dalam diskusi, tugas kelompok, dan kegiatan belajar lainnya. Dalam pembelajaran PAI, keterlibatan ini dapat dilihat melalui keinginan siswa untuk bertanya,

¹⁴⁹ Peter Knox, "Examining the Influence and Implications of Peer Relationships on the Academic Motivation and College and Career Readiness of Rural Adolescents," *Theory & Practice in Rural Education* 14, no. 1 (2024): 73–98, <https://doi.org/10.3776/tpre.2024.v14n1p73-98>.

¹⁵⁰ Alejandro Vásquez, "Motivational Variables as Predictors of Academic Achievement Among University Students," 2024, 1–17.

¹⁵¹ Dian Amaliana and Kardoyo, "The Role of Student Engagement in Mediating Learning Motivation and Learning Discipline on Economic Learning Outcomes," *Business and Accounting Education Journal* 5, no. 1 (2024): 90–107, <https://doi.org/10.15294/baej.v5i1.1119>.

mendiskusikan topik-topik agama, dan mencari informasi lebih lanjut terkait materi pelajaran.¹⁵²

2) Tujuan pembelajaran

Motivasi belajar juga dapat diukur dari sejauh mana siswa memiliki tujuan yang jelas dalam belajar. Siswa dengan tujuan tertentu lebih cenderung fokus dan berusaha untuk mencapainya. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa motivasi bertindak sebagai pendorong untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan¹⁵³ Dalam konteks PAI, siswa yang bertujuan untuk memahami dan mempraktikkan ajaran Islam lebih termotivasi untuk terlibat dengan materi tersebut.¹⁵⁴

3) Efikasi diri akademik

Mengacu pada keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar. Menurut Bandura, efikasi diri yang tinggi meningkatkan motivasi dan ketekunan dalam menghadapi tantangan akademik. Siswa yang percaya pada kemampuan diri mereka untuk memahami pelajaran PAI akan lebih termotivasi untuk belajar.¹⁵⁵

Keyakinan ini sangat penting dalam pembelajaran PAI, di mana

¹⁵² Mazrur & Surawan, "PEMBELAJARAN ONLINE : ANALISIS TERHADAP MOTIVASI PEMBELAJARAN PAI Online Learning : An Analysis of Motivation PAI Learning" 1 (2020).

¹⁵³ Yogi Fernando, Popi Andriani, and Hidayani Syam, "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa," *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2, no. 3 (2024): 61–68, <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>.

¹⁵⁴ Mazrur & Surawan, "Pembelajaran On line: Analisis Terhadap Motivasi Pembelajaran PAI Online Learning : An Analysis of Motivation PAI Learning."

¹⁵⁵ Yogi Fernando, Popi Andriani, and Hidayani Syam, "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa."

kepercayaan dalam memahami ajaran agama dapat meningkatkan motivasi.¹⁵⁶

- 4) Persepsi terhadap Materi Pelajaran: *Eccles et al.* menyatakan Jika siswa menganggap materi PAI menarik dan relevan dengan kehidupan mereka, maka motivasi belajar akan meningkat. Jika siswa merasa bahwa pelajaran PAI menarik dan relevan dengan kehidupan mereka, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar.¹⁵⁷
- 5) Kepuasan Akademik: Tingkat kepuasan siswa terhadap hasil belajar mereka juga menjadi indikator penting. Menurut Harter, kepuasan ini mendorong siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasinya di masa depan. Kepuasan ini dapat tercapai jika siswa merasa bahwa mereka telah menguasai materi PAI dengan baik.¹⁵⁸

4. Analisis Psikologis, Pedagogis, dan Praktis

Dari sudut pandang psikologis, motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kebutuhan emosional dan kognitif siswa. Pada usia remaja, seperti siswa kelas VII SMP, mereka berada dalam fase pencarian identitas dan pengembangan nilai-nilai hidup. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam membantu mereka

¹⁵⁶ Mazrur & Surawan, "PEMBELAJARAN ONLINE : Analisis Terhadap Motivasi Pembelajaran On line Learning: : An Analysis of Motivation PAI Learning."

¹⁵⁷ Mazrur & Surawan.

¹⁵⁸ Dian Amaliana and Kardoyo, "The Role of Student Engagement in Mediating Learning Motivation and Learning Discipline on Economic Learning Outcomes."

mengembangkan nilai-nilai keagamaan dan moral yang dapat membentuk karakter mereka.¹⁵⁹

Dari perspektif pedagogis, penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung motivasi siswa. Pembelajaran yang menyenangkan dan relevan dengan kehidupan siswa dapat meningkatkan motivasi intrinsik mereka.¹⁶⁰ Dalam hal ini, penggunaan metode yang menarik, seperti metode *hypnoteaching*, dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.¹⁶¹

Secara praktis, indikator-indikator motivasi yang telah disebutkan di atas dapat digunakan oleh guru untuk mengidentifikasi tingkat motivasi siswa dalam pembelajaran PAI. Melalui observasi, wawancara, dan penilaian formatif, guru dapat menilai keterlibatan siswa, efikasi diri, serta persepsi mereka terhadap materi pelajaran.¹⁶²

5. Dampak Motivasi terhadap Prestasi Akademik dan Perkembangan Personal

Motivasi belajar yang tinggi berpengaruh langsung terhadap peningkatan prestasi akademik. Siswa yang termotivasi lebih aktif terlibat

¹⁵⁹ Endang & Budi Siti Hafsah, "Management Techniques To Improve Students' Learning," no. 6 (2022): 10–20.

¹⁶⁰ K.dedy sandiarsa.S Edi firman, "The Effect of Lecturer's Competence And Learning Environment on Student's Motivation in Learning English," *English Focus: Journal of English Language Education* 1, no. 2 (2018): 60–76, <https://doi.org/10.24905/efj.v1i2.31>.

¹⁶¹ Flaviu A. Hodis and Georgeta M. Hodis, "Key Factors That Influence Students' Motivation to Learn: Implications for Teaching," *Set: Research Information for Teachers*, no. 2 (2022): 37–41, <https://doi.org/10.18296/set.1509>.

¹⁶² An'nisa Raudhatul Jannah, Muhammad Abdullah Darraz, and Ai Fatimah Nur Fuad, "Teachers' Efforts to Increase Student Learning Motivation in PAI Learning," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 8, no. 1 (2024): 246–52, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v8i1.7608>.

dalam proses pembelajaran, lebih tekun dalam memahami materi, dan cenderung mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Menurut *Schunk*, motivasi yang kuat mendorong pengembangan keterampilan kognitif, yang secara langsung mendukung pencapaian akademik. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), motivasi juga berperan dalam pembentukan karakter. Siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan keagamaan, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶³

D. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah indikator penting untuk mengevaluasi keberhasilan pendidikan, mencerminkan penguasaan materi pelajaran dan pencapaian tujuan pembelajaran. Prestasi ini merupakan hasil interaksi antara faktor internal siswa dan lingkungan belajarnya.¹⁶⁴

1. Definisi dan indikator prestasi belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seorang siswa setelah melalui proses pembelajaran. Prestasi ini mencakup kemampuan dan keterampilan yang diperoleh siswa dalam memahami dan mengaplikasikan materi yang diajarkan, serta nilai yang diperoleh dalam ujian atau tugas yang diberikan oleh guru.¹⁶⁵

¹⁶³ Ariyanto and Sulistyorini, "Konsep Motivasi Dasar Dan Aplikasi Dalam Lembaga Pendidikan Islam."

¹⁶⁴ Yogi Fernando, Popi Andriani, and Hidayani Syam, "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa."

¹⁶⁵ Ariyanto and Sulistyorini, "Konsep Motivasi Dasar Dan Aplikasi Dalam Lembaga Pendidikan Islam."

Mulyasa menyatakan bahwa prestasi belajar mencerminkan tingkat pencapaian siswa dalam memahami dan menguasai kompetensi yang ditetapkan dalam kurikulum. Dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), prestasi belajar tidak hanya diukur berdasarkan nilai akademik yang diperoleh, tetapi juga mencakup pemahaman dan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶⁶

Menurut Sardiman, prestasi belajar adalah bentuk nyata dari pencapaian tujuan pendidikan yang ditandai dengan kemampuan siswa untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, prestasi belajar dapat dilihat dari keberhasilan siswa dalam mempelajari ilmu agama, pengamalan ajaran-ajaran Islam, dan kemampuan mereka dalam mendalami dan menghayati nilai-nilai agama yang terkandung dalam materi pelajaran PAI.¹⁶⁷

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prestasi Belajar Siswa

Berbagai faktor dapat memengaruhi prestasi belajar siswa, baik dari sisi internal (diri siswa) maupun eksternal (lingkungan belajar). Tharp dan Gallimore mengidentifikasi beberapa faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, antara lain:

¹⁶⁶ Nailul Fitria Afifah and Sania Ro'ifah, "Akhlak Pelajar Ditinjau Dari Kitab Adab Al-Alim Wa Al-Muta'Allim," *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2019): 51, <https://doi.org/10.30659/jpai.2.1.51-58>.

¹⁶⁷ Ariyanto and Sulistyorini, "Konsep Motivasi Dasar Dan Aplikasi Dalam Lembaga Pendidikan Islam."

a. Faktor Internal (Diri Siswa):

- 1) Motivasi: Sebagaimana dijelaskan dalam kajian teori motivasi sebelumnya, motivasi belajar memiliki dampak yang besar terhadap prestasi akademik. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan belajar mereka, termasuk dalam mata pelajaran PAI.¹⁶⁸
- 2) Kemampuan Kognitif: Kemampuan siswa dalam memahami dan mengingat informasi yang diberikan sangat memengaruhi prestasi belajar mereka. Piaget menyatakan bahwa perkembangan kognitif anak berperan besar dalam bagaimana mereka memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang mereka terima.¹⁶⁹
- 3) Kesiapan Mental dan Fisik: Kesehatan fisik dan kesiapan mental siswa juga memainkan peran penting dalam proses belajar. Santrock menjelaskan bahwa siswa yang merasa sehat dan dalam kondisi mental yang baik cenderung lebih siap untuk belajar dan berprestasi.¹⁷⁰

b. Faktor Eksternal (Lingkungan Belajar):

- 1) Guru: Kualitas pengajaran yang diberikan oleh guru mempengaruhi bagaimana siswa menyerap dan memahami materi pelajaran. Guru yang

¹⁶⁸ Julia Risky Handayani, "Pengaruh Motivasi Belajar Dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Metodologi Penelitian Fokus Khususnya Di Mata Kuliah Metodologi Penelitian Yang Memiliki Peran Penting Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Mah" 2, no. 4 (2024).

¹⁶⁹ Uchenna Cristiana Ezeanya Ibrahim Baba Suleman, Oluwosogo Adekunle Okunade, Emanuel Gbenga Dada, "Key Factors Influencing Academic Performance," *Journal of Electrical Systems and Information Technology* 3, no. 5 (2015): 55–68, <https://doi.org/10.1186/s43067-024-00166-w>.

¹⁷⁰ Rovshan Nazarli, "A Study of the Relationship Between Internal Psychological Factors and Achievement Motivation in Students," *Health and Society* 4, no. 04 (2024): 154–66, <https://doi.org/10.51249/hs.v4i04.2123>.

kompeten, kreatif, dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.¹⁷¹

2) Lingkungan keluarga: Berkowitz menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Lingkungan keluarga yang mendukung pendidikan akan memberikan dorongan positif bagi siswa untuk belajar dengan lebih giat.¹⁷²

3) Fasilitas dan sumber belajar: akses terhadap sumber belajar yang baik, seperti buku, media pembelajaran, dan teknologi, juga mempengaruhi prestasi belajar siswa. Sumber belajar yang cukup akan mempermudah siswa dalam memahami materi pelajaran.¹⁷³

c. Faktor Sosial:

1) Teman Sebaya: Coleman mengungkapkan bahwa interaksi sosial dengan teman sebaya dapat memengaruhi motivasi dan sikap siswa terhadap pelajaran. Teman sebaya yang memiliki sikap positif terhadap belajar dapat memberikan dampak positif bagi siswa yang lain.¹⁷⁴

¹⁷¹ Handayani, "Pengaruh Motivasi Belajar Dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Metodologi Penelitian Fokus Khususnya Di Mata Kuliah Metodologi Penelitian Yang Memiliki Peran Penting Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Mah."

¹⁷² Ibrahim Baba Suleman, Oluwosogo Adekunle Okunade, Emanuel Gbenga Dada, "Key Factors Influencing Academic Performance."

¹⁷³ Antonios Christodoulou, Konstantinos Tsagkaridis, and Amaryllis Chryssi Malegiannaki, "A Multifactorial Model of Intrinsic / Environmental Motivators, Personal Traits and Their Combined Influences on Math Performance in Elementary School," *European Journal of Psychology of Education* 39, no. 4 (2024): 4113–35, <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00846-1>.

¹⁷⁴ Marsela Kaharu et al, "JEBE, Volume (2), Issue (3) September / 2024 Journal Of Economic And Business Education," no. 2 (2024).

- 2) Lingkungan sekolah: kondisi sekolah yang nyaman, aman, dan mendukung aktivitas belajar siswa juga mempengaruhi prestasi mereka. Fasilitas yang memadai, suasana yang kondusif, serta hubungan yang baik antara siswa dan guru dapat menciptakan atmosfer belajar yang mendukung pencapaian prestasi.¹⁷⁵

3. Indikator Prestasi Belajar pada Mata Pelajaran PAI

Indikator prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dapat diukur berdasarkan beberapa aspek, baik yang bersifat kognitif, afektif, maupun psikomotor. Husen menyatakan bahwa dalam mengukur prestasi belajar, harus dilihat dari seberapa jauh siswa mampu mencapai kompetensi yang telah ditetapkan dalam kurikulum, yang pada akhirnya juga berkaitan dengan sikap dan nilai-nilai yang diperoleh.¹⁷⁶

Berikut adalah beberapa indikator prestasi belajar pada mata pelajaran PAI yang relevan untuk penelitian ini:

1. Aspek Kognitif:

- a) Pemahaman materi; indikator ini mengacu pada sejauh mana siswa dapat memahami dan menguasai materi pelajaran PAI yang diajarkan. Misalnya, kemampuan siswa dalam menjelaskan ajaran-ajaran agama

¹⁷⁵ Muh. Nasrullah, Sri Andira, and Isgunandar Isgunandar, "The Influence of the Learning Environment on Student Motivation," *International Journal of Administration and Education (IJAE)*, 2024, 41–50, <https://doi.org/10.70188/acp2m244>.

¹⁷⁶ Development Researches, "Integrasi Penilaian Tes Dan Non-Tes Dalam Pendidikan Agama Islam : Menuju Evaluasi Holistik Untuk Pembelajaran Berkelanjutan" 4, no. 5 (2024): 370–79.

Islam seperti rukun iman, rukun Islam, serta nilai-nilai moral dan etika dalam ajaran Islam.¹⁷⁷

- b) Kemampuan menerapkan pengetahuan: indikator ini mengukur kemampuan siswa dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks PAI, ini bisa dilihat dari kemampuan siswa dalam mengamalkan ajaran Islam dalam perilaku sehari-hari, seperti ibadah, akhlak, dan interaksi sosial.¹⁷⁸
- c) Hasil ulangan dan penilaian: Nilai yang diperoleh siswa dalam ulangan harian, ujian tengah semester, atau ujian akhir semester merupakan indikator penting dari prestasi akademik mereka. Pencapaian nilai yang tinggi menunjukkan tingkat pemahaman dan penguasaan materi PAI yang baik.¹⁷⁹

2. Aspek Afektif:

- 1) Sikap Terhadap Agama: Prestasi dalam aspek afektif dapat dilihat dari sikap siswa terhadap pembelajaran PAI, termasuk rasa hormat dan cinta terhadap ajaran agama Islam. Siswa yang memiliki sikap positif terhadap pelajaran PAI biasanya menunjukkan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam.¹⁸⁰

¹⁷⁷ Dita Dzata Mirrota, Moch. Sya'roni Hasan, and Qurrotul Ainiyah, "Increasing Understanding of the Islamic Religion Through Interactive Methods for Children with Special Needs," *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 5, no. 2 (2024): 285–300, <https://doi.org/10.31538/tijie.v5i2.998>.

¹⁷⁸ Ayu Wulandari et al., "Analisis Pengaruh Evaluasi Pendidikan Perspektif Islam Terhadap Peserta" 2, no. 1 (2024).

¹⁷⁹ Wulandari et al.

¹⁸⁰ Tini Melinda Nst, Martin Kustati, and Rezki Amelia, "Peran Guru PAI Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Penguatan Relasi Vertikal Dengan Allah SWT" 4, no. November (2024): 4099–4108.

- 2) Motivasi untuk belajar agama: Indikator ini mengukur seberapa besar keinginan siswa untuk mempelajari lebih dalam mengenai agama Islam, baik di luar jam pelajaran formal maupun dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸¹

3. Aspek Psikomotor:

- 1) Kemampuan praktik ibadah: Dalam PAI, praktik ibadah seperti shalat, puasa, dan zakat merupakan bagian integral dari pembelajaran. Prestasi belajar dapat dilihat dari sejauh mana siswa dapat mempraktikkan ajaran-ajaran agama tersebut dengan benar dan sesuai dengan tata cara yang diajarkan.¹⁸²
- 2) Pengembangan karakter: Indikator psikomotor juga mencakup kemampuan siswa dalam mengembangkan karakter Islam yang baik, seperti kejujuran, disiplin, dan kasih sayang terhadap sesama. Ini dapat diamati dalam sikap dan perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸³

Dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor siswa. Indikator prestasi belajar yang relevan meliputi pemahaman materi, kemampuan mengaplikasikan pengetahuan, sikap

¹⁸¹ Wulandari et al., “Analisis Pengaruh Evaluasi Pendidikan Perspektif Islam Terhadap Peserta.”

¹⁸² Nst, Kustati, and Amelia, “Peran Guru PAI Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Penguatan Relasi Vertikal Dengan Allah SWT.”

¹⁸³ Sukari & Haerullah, “Tantangan Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Karakter Generasi Milenial” 4, no. November (2024): 4004–21.

terhadap agama, dan kemampuan dalam praktik ibadah serta pengembangan karakter. Dengan memahami faktor-faktor dan indikator prestasi ini, diharapkan dapat diterapkan strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi dan prestasi siswa dalam pelajaran PAI.

4. Pengukuran Prestasi Belajar

Pengukuran prestasi belajar siswa dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai. Di sekolah, prestasi belajar umumnya diukur melalui berbagai bentuk evaluasi dan penilaian. Bentuk-bentuk pengukuran ini meliputi:¹⁸⁴

1. Tes Akademik: Meliputi tes formatif (selama proses pembelajaran) dan tes sumatif (akhir bab, semester, atau tahun ajaran) yang dapat berupa pilihan ganda, esai, atau uraian.
2. Penugasan: Proyek, makalah, presentasi, atau pekerjaan rumah yang mengukur pemahaman dan aplikasi konsep.
3. Observasi: Penilaian terhadap partisipasi siswa di kelas, sikap, dan keterampilan selama proses pembelajaran.
4. Portofolio: Kumpulan hasil kerja siswa yang menunjukkan perkembangan belajar mereka dari waktu ke waktu.

Dalam penelitian ini, prestasi belajar siswa akan diukur berdasarkan hasil nilai ulangan harian pada mata pelajaran Pendidikan Agama

¹⁸⁴ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).

5. Indikator Prestasi Belajar

Berdasarkan definisi dan cara pengukuran prestasi belajar, indikator prestasi belajar siswa yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Peningkatan Nilai Evaluasi Akademik: Tercermin dari peningkatan skor atau nilai rata-rata siswa dalam ulangan harian, ujian, atau tugas-tugas PAI.¹⁸⁵
2. Tingkat Pemahaman Konsep: Kemampuan siswa untuk menjelaskan, mengaplikasikan, dan menganalisis materi PAI.¹⁸⁶
3. Kemampuan Menerapkan Ajaran PAI: Keberhasilan siswa dalam menginternalisasi dan mengimplementasikan nilai-nilai serta praktik ibadah PAI dalam kehidupan sehari-hari (ini mungkin lebih sulit diukur secara kuantitatif, jadi pastikan bisa diukur atau hanya menjadi deskriptif).¹⁸⁷
4. Ketepatan dalam menjawab soal atau tugas merupakan akurasi dan kelengkapan jawaban siswa terhadap pertanyaan atau penugasan PAI.

6. Hubungan antara Motivasi dan Prestasi Belajar

¹⁸⁵ Alwi Alamsyah, “Analisis Efektivitas Asesmen Kuantitatif Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI Di SDN 03 Plosokandang” 2, no. 2 (2024).

¹⁸⁶ Silva Vadila Putri et al., “Pengaruh Desain Pembelajaran Terhadap PAI Prestasi Belajar Dan Karakter Siswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang , Indonesia” 3 (2025).

¹⁸⁷ Akif Khilmiyah, “Model Pembelajaran Pai Dengan Pendekatan Social Emotional Learning (Sel) Untuk Memperkuat Karakter Dan Akhlak Mulia Siswa Sekolah Dasar,” *Didaktika Religia* 1, no. 1 (2013): 1–14, <https://doi.org/10.30762/didaktika.v1i1.110>.

Motivasi memiliki peran sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar siswa. Berikut penjelasan lengkapnya¹⁸⁸:

a. Motivasi mendorong usaha dan ketekunan

Siswa yang termotivasi lebih giat belajar, tidak mudah menyerah, dan mau menghadapi kesulitan. Mereka cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk membaca, berlatih, dan mengulang pelajaran. Contoh: Siswa yang ingin menjadi dokter akan rajin belajar biologi dan kimia karena ada tujuan yang jelas.

b. Motivasi meningkatkan fokus dan perhatian

Ketika motivasi tinggi, perhatian siswa terhadap pelajaran meningkat. Mereka tidak mudah terdistraksi dan lebih mampu memahami materi yang diajarkan.

c. Motivasi memperkuat daya tahan terhadap kegagalan

Siswa yang termotivasi akan menganggap kegagalan sebagai tantangan, bukan akhir segalanya. Mereka akan bangkit kembali dan mencoba strategi lain.

d. Motivasi mendorong pencapaian tujuan

Dengan motivasi, siswa mampu menetapkan target belajar (misal: nilai minimal 85). Mereka kemudian merancang langkah-langkah konkret untuk mencapainya.

e. Motivasi membentuk sikap positif terhadap belajar

¹⁸⁸ Rosyeline Nesac Djuarsa, Imanuel Adhitya Wulanata, and Dylmoon Hidayat, "Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Persepsi Siswa Dalam Berprestasi [The Relationship between Students' Motivation and Students' Perceptions of Achievement]," *Polyglot: Jurnal Ilmiah* 13, no. 1 (2017): 21, <https://doi.org/10.19166/pji.v13i1.349>.

Siswa akan menganggap belajar itu bermakna dan menyenangkan, bukan beban. Ini akan membentuk kebiasaan belajar yang konsisten dan berkelanjutan.

7. Penelitian Yang Relevan

- a. Penelitian terdahulu tentang metode hypnoteaching, motivasi belajar dan prestasi siswa :

1. Subiyono dan Nurhamim melakukan penelitian yang berjudul *“Pengaruh Metode Hypnoteaching terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Bidang Studi Pendidikan Agama Islam di SMP Bina Bangsa Surabaya”*. Jurnal ini dipublikasikan oleh Jurnal FTK UINSA.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a) Bagaimanakah penerapan metode hypnoteaching pada bidang studi pendidikan agama Islam di SMP Bina Bangsa Surabaya?
- b) Bagaimanakah prestasi belajar siswa pada bidang pendidikan agama Islam di SMP Bina Bangsa Surabaya?
- c) Adakah pengaruh metode *hypnoteaching* pada bidang studi pendidikan agama Islam terhadap prestasi belajar siswa di SMP Bina Bangsa?

Sampel penelitian adalah 10% dari 526 siswa yaitu 53 siswa, teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *stratified proportional random* sampling yaitu mengacak sampel pada setiap strata dengan pembagian yang sama.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

- a) Rumus prosentase sederhana, yaitu untuk menganalisis data tentang penerapan metode hypnoteaching di SMP Bina Bangsa dan prestasi belajarnya pada bidang PAI
- b) Rumus *Korelasi Product Moment*, yaitu untuk menganalisis data tentang ada atau tidaknya pengaruh metode *hypnoteaching* terhadap prestasi belajar siswa pada bidang studi pendidikan agama Islam di SMP Bina Bangsa Surabaya.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah:

- a) Penerapan strategi *hypnoteaching* di SMP Bina Bangsa Surabaya tergolong cukup. Hal ini terbukti dari hasil prosentase tertinggi (66%) adalah berada pada interval 56%-75% yang berarti cukup.
- b) Prestasi belajar siswa di SMP tergolong baik. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata nilai ulangan siswa (7, 3) berada pada interval nilai 7-8 yang berarti baik.
- c) Terdapat pengaruh metode *hypnoteaching* terhadap prestasi belajar siswa di SMP Bina Bangsa Surabaya. Hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan rumus r_{xy} (0,522) yang lebih besar dari hasil perhitungan tabel (r_t) baik pada taraf signifikansi 5%(0,274) atau taraf signifikansi 1%(0,354) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak dan berarti terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.¹⁸⁹

¹⁸⁹ Masfi Sya'fiatul Ummah, "Pengaruh Metode Hypnoteaching Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI Di SMP Bina Bangsa Surabaya," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14, <http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0>

2. Tesis yang ditulis oleh Muhammad Jihad dengan judul “*Hypnoteaching dalam Pembelajaran PAI untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Motivasi Belajar di SD Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang*” dan diterbitkan oleh jurnal Digilib UIN Suka, dengan rumusan masalah ebagai berikut:

- a. Bagaimana penerapan *hypnoteaching* dalam pembelajaran PAI di SD Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang?
- b. Bagaimana peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa setelah menggunakan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran PAI di SD Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang?

Menghasilkan temuan bahwa metode *hypnoteaching* efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI.¹⁹⁰

3. Jurnal yang berjudul “*Implementasi Metode Hypnoteaching Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fiqih*” ditulis oleh Putri Eka Ovtavia Maulana Dewi, Khoirul Anwar, M. Muhtar Arifin Sholeh pada Jurnal Ilmiah Sultan Agung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi untuk meningkatkan hasil belajar fiqih siswa MI Klayusiwalan Pati.

Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

¹⁹⁰ Tryana Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, “Hypnoteaching Dalam Pembelajaran PAI Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Di SD Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang,” *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020).

“Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, metode penelitian yang digunakan adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi langsung di kelas. Sedangkan Teknik analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.”

“Dari proses penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil temuan bahwa, metode hypnoteaching untuk meningkatkan hasil belajar fiqih siswa kelas VI MI Klayusiwalan Pati berjalan dengan baik dibuktikan dengan adanya 3 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.¹⁹¹”

4. Jurnal yang berjudul *“Implementasi Metode Hypnoteaching Dalam Pembelajaran Bahasa Arab Siswa Madrasah Ibtida'iyah”* oleh Mu'allim Wijaya dan Rahmawati pada Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.

“Rumusan masalah pada jurnal ini adalah bagaimana langkah-langkah pembelajaran menggunakan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran Bahasa Arab dan mengetahui apa faktor penghambat dan pendukung dalam menerapkan metode hypnoteaching siswa kelas V MI AL Islamiyah Karanganyar Paiton.”

“Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yang mana pengumpulan datanya menggunakan cara wawancara kepada guru dan beberapa siswa, observasi dengan cara mengikuti pembelajaran dikelas

¹⁹¹ Eka Ovtavia et al., “Implementasi Metode Hypnoteaching Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fiqih,” 2024, 464–75.

dan dokumentasi lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji metode *hypnoteaching* sebagai pembaruan dalam pembelajaran Bahasa Arab yang bertujuan untuk memudahkan dan menciptakan pembelajaran Bahasa Arab yang menyenangkan didalam kelas. Analisis datanya menggunakan teknik *milles* dan huberman yaitu reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.”

“Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan semangat belajar dan rasa ketertarikan dari siswa untuk belajar bahasa Arab.”

5. Jurnal yang ditulis oleh Ida Bagus Alit Arta Wiguna dengan judul “Efektivitas Penerapan Metode *Hypnoteaching* Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa” Penelitian ini menggunakan metode penelitian kombinasi model *sequential exploratory* metode penelitian kombinasi yang menggabungkan penelitian kualitatif dan kuantitatif secara berurutan.

Penerapan metode *Hypnoteaching* yang diberikan oleh guru di kelas X sangat efektif menjadikan suasana kelas yang pasif menjadi tenang dan aktif apabila diberikan stimulus metode *Hypnoteaching*. Suasana pembelajaran di kelas yang menyenangkan akan menyebabkan siswa menjadi betah saat belajar di dalam kelas.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata skor atau nilai siswa berada pada rentang 61-100 dengan kategori Efektif dan Sangat Efektif.¹⁹²

6. Jurnal yang ditulis oleh Hepta Bungsu Agung Jayawardana dan Djukri, dengan judul “*Pengembangan Model Pembelajaran Hypnoteaching untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*”, pada uny Journal. “Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui.”

- a. “Validitas model pembelajaran *hypnoteaching* beserta perangkat pembelajarannya;”
- b. “Pengaruh model pembelajaran *hypnoteaching* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa; dan”
- c. “Pengaruh model pembelajaran *hypnoteaching* terhadap peningkatan hasil belajar biologi siswa kelas XI SMA/MA.”

“Prosedur pengembangan dalam penelitian ini diadaptasi dari Model Borg & Gall yang meliputi studi pendahuluan dan pengumpulan informasi, perencanaan dan desain, penyusunan rancangan model pembelajaran dan validasi, uji coba terbatas dan revisi, uji coba total dan penyempurnaan produk, serta diseminasi dan implementasi produk.”

“Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan uji multivariat (MANOVA).

Hasil penelitian adalah sebagai berikut:”

¹⁹² Ida bagus alit Arta wiguna, “Efektivitas Penerapan Metode Hypnoteaching Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa,” *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2020): 66, <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v4i2.13006>.

- a. “Model pembelajaran *hypnoteaching* beserta perangkatnya, secara empiris valid dan reliabel dengan kategori “Sangat Baik”.”
 - b. “Model pembelajaran *hypnoteaching* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas XI SMAN 2 Banguntapan dan MAN Yogyakarta III, hal ini dibuktikan dengan uji ANOVA dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 pada taraf kepercayaan 95%. (3) Model pembelajaran *hypnoteaching* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas XI SMAN 2 Banguntapan dan MAN Yogyakarta III, yang dibuktikan dengan uji MANOVA dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 pada taraf kepercayaan 95%.¹⁹³”
7. Jurnal Hadi Kasmaja, *Efektivitas Implementasi Metode Hypnoteaching untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Matematika pada Siswa SMP Negeri*, yang diterbitkan oleh jurnal Research Gate.
- “Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen yang bertujuan untuk:”
- a. “Mengetahui hasil implementasi metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran matematika pada siswa kelas VII SMP Negeri 41 Bulukumba”

¹⁹³ Hepta Bungsu Agung Jayawardana and Djukri Djukri, “Pengembangan Model Pembelajaran Hypnoteaching Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Biologi Siswa Sma/Ma,” *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA* 1, no. 2 (2015): 167, <https://doi.org/10.21831/jipi.v1i2.7502>.

- b. “Mengetahui motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 41 Bulukumba sebelum dan setelah diajar dengan menggunakan metode *hypnoteaching*”
- c. “Mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 41 Bulukumba yang diajar dengan menggunakan metode *hypnoteaching*.”

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 41 Bulukumba dan sampelnya adalah siswa kelas VIIb SMP Negeri 41 Bulukumba. Berdasarkan kriteria tingkat keefektifan, pembelajaran metode *hypnoteaching* cukup efektif untuk diterapkan pada pokok bahasan bangun datar segiempat. Hal ini ditunjukkan dengan hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 41 Bulukumba sebelum diterapkan metode *hypnoteaching* mencapai skor rata-rata 40, 24 dan berada pada kategori tidak tuntas. Sedangkan setelah diajar dengan pembelajaran metode *hypnoteaching* mencapai skor rata-rata 76, 59 dan memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sehingga mencapai ketuntasan klasikal dengan kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran dengan metode *hypnoteaching* selama 6 kali pertemuan termasuk dalam kategori terlaksana keseluruhan dengan rata-rata 3,6. Terjadi peningkatan motivasi belajar siswa setelah diajar dengan menyebutkan

bahwa Metode *hypnoteaching* efektif dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar matematika siswa SMP.¹⁹⁴

8. Jurnal yang ditulis oleh Arga Dinasty, Putu Pasek Suryawan, I Made Sugiarta dengan judul “*Efektivitas Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Matematika Siswa SMP*” Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh metode hypnoteaching terhadap motivasi belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muncar.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan *post test only control* grup. Populasinya adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muncar tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 274 orang.

Penentuan sampel dilakukan dengan cara teknik cluster random sampling yang disyaratkan terpenuhinya kesetaraan populasi menggunakan uji ANOVA satu jalur. Data penelitian adalah motivasi belajar matematika siswa yang diperoleh melalui penyebaran instrumen di akhir penelitian. Data dianalisis menggunakan uji Liliefors, uji Levene dan uji t satu ekor dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan nilai $t_{hitung} = 3,032 > t_{tabel} = 1,996$ sehingga tolak H_0 dan H_1 diterima.

Hasil analisis menjelaskan bahwa motivasi belajar matematika siswa yang mengikuti pembelajaran metode hypnoteaching lebih tinggi

¹⁹⁴ Hadi Kasmaja, “P-ISSN:2460-1497 e-ISSN: 2477-3840” 2, no. April (2016): 33–45.

daripada motivasi belajar matematika siswa kelompok yang mengikuti pembelajaran konvensional. Disimpulkan bahwa metode hypnoteaching berpengaruh positif terhadap motivasi belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muncar.

Berikut tabel ulasan penelitian yang relevan pada penelitian ini:

Tabel 2.2. Ulasan Penelitian yang Relevan

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian (Desain, Subjek, Teknik Analisis Data)	Hasil Utama Penelitian	Relevansi dengan Penelitian Ini	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Subiyono & Nurhamim (2019)	Pengaruh Metode Hypnoteaching terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Bidang Studi Pendidikan Agama Islam di SMP Bina Bangsa Surabaya	Mengetahui penerapan <i>hypnoteaching</i> , prestasi belajar PAI, dan pengaruh <i>hypnoteaching</i> terhadap prestasi belajar PAI	Kuantitatif, Korelasi. Sampel: 53 siswa SMP (Stratified Proportional Random Sampling). Analisis: Persentase sederhana, Korelasi Product Moment	Penerapan <i>hypnoteaching</i> cukup (66%). Prestasi belajar PAI baik (rata-rata 7,3). Terdapat pengaruh signifikan <i>hypnoteaching</i> terhadap prestasi belajar ($r_{xy} = 0,522 > r_{rt} (0,274/0,354)$)	Sangat relevan karena mengkaji <i>hypnoteaching</i> dalam PAI di tingkat SMP dan fokus pada prestasi belajar.	Desain (Korelasi vs. <i>Quasi-Eksperimen</i>), variabel terikat (hanya prestasi vs. motivasi & prestasi)
2	Muhammad Jihad (2020)	Hypnoteaching dalam Pembelajaran PAI untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Motivasi Belajar di SD Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang	Mengetahui efektivitas <i>hypnoteaching</i> dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa dalam PAI	(Perlu dilengkapi: Jenis penelitian, Subjek, Metode Pengumpulan Data, Analisis Data)	Efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI. [Detail spesifik: data peningkatan/signifikansi] Sangat relevan	Jenjang pendidikan (SD vs. SMP), variabel terikat (konsentrasi & motivasi vs. motivasi & prestasi)	Perbedaan utama terletak pada jenjang pendidikan (SD vs. SMP) dan fokus variabel (konsentrasi dan motivasi vs. motivasi dan prestasi)

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian (Desain, Subjek, Teknik Analisis Data)	Hasil Utama Penelitian	Relevansi dengan Penelitian Ini	Perbedaan dengan Penelitian Ini
					karena fokus pada <i>hypnoteaching</i> dalam PAI dan motivasi belajar.		
3	Putri Eka Ovtavia Maulana Dewi, Khoirul Anwar, M. Muhtar Arifin Sholeh (2024)	Implementasi Metode Hypnoteaching Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fiqih	Mengetahui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi <i>hypnoteaching</i> untuk meningkatkan hasil belajar Fiqih	Kualitatif. Pengumpulan data: Observasi, wawancara, dokumentasi. Analisis: Reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.	Implementasi <i>hypnoteaching</i> untuk meningkatkan hasil belajar Fiqih siswa MI Klayusiwalan Pati berjalan baik	Relevan karena mengkaji <i>hypnoteaching</i> dalam mata pelajaran keagamaan dan hasil belajar	Metode (Kualitatif vs. Kuantitatif), jenjang pendidikan (MI vs. SMP), fokus (implementasi vs. efektivitas & pengaruh)
4	Mu'allim Wijaya & Rahmawati (2020)	Implementasi Metode Hypnoteaching Dalam Pembelajaran Bahasa Arab Siswa Madrasah Ibtidaiyah	Mengetahui langkah-langkah <i>hypnoteaching</i> dalam pembelajaran Bahasa Arab serta faktor penghambat dan pendukung	Kualitatif. Pengumpulan data: Wawancara, observasi, dokumentasi. Analisis: Milles dan Huberman	Peningkatan semangat belajar dan ketertarikan siswa untuk belajar Bahasa Arab	Relevan karena mengkaji <i>hypnoteaching</i> dalam mata pelajaran keagamaan dan motivasi (semangat/ketertarikan).	Metode (Kualitatif vs. Kuantitatif), jenjang pendidikan (MI vs. SMP), fokus (langkah-langkah & faktor penghambat/pendukung vs. efektivitas & pengaruh)
5	Ida Bagus Alit Arta Wiguna (2020)	Efektivitas Penerapan Metode Hypnoteaching Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa	Mengetahui efektivitas <i>hypnoteaching</i> dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa	Kombinasi (<i>Sequential Exploratory</i>)	<i>Hypnoteaching</i> efektif menjadikan suasana kelas yang pasif menjadi tenang dan aktif. Rata-rata skor/nilai siswa efektif/sangat efektif (61-100).	Relevan karena mengkaji efektivitas <i>hypnoteaching</i> terhadap aspek yang berkaitan dengan motivasi (aktivitas belajar)	Jenjang pendidikan (SMA vs. SMP), fokus (aktivitas belajar vs. motivasi & prestasi), metode (kombinasi vs. <i>quasi-</i>

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian (Desain, Subjek, Teknik Analisis Data)	Hasil Utama Penelitian	Relevansi dengan Penelitian Ini	Perbedaan dengan Penelitian Ini
							<i>eksperimen</i> murni)
6	Hepta Bungsu Agung Jayawardana & Djukri (2015)	Pengembangan Model Pembelajaran Hypnoteaching untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Biologi Siswa SMA/MA	Mengetahui validitas model <i>hypnoteaching</i> , pengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar dan hasil belajar Biologi	Pengembangan (Borg & Gall). Analisis: Statistik deskriptif & inferensial (MANOVA)	Model <i>hypnoteaching</i> valid & reliabel ("Sangat Baik"). Berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar (Sig.=0,000) dan hasil belajar (Sig.=0,000)	Sangat relevan karena menguji pengaruh <i>hypnoteaching</i> terhadap motivasi dan hasil belajar, variabel kunci penelitian ini	Mata pelajaran (Biologi vs. PAI), jenjang pendidikan (SMA/MA vs. SMP), pendekatan (pengembangan model vs. <i>quasi-eksperimen</i>).
7	Hadi Kasmaja (2016)	Efektivitas Implementasi Metode Hypnoteaching untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Matematika pada Siswa SMP Negeri	Mengetahui hasil implementasi, motivasi sebelum & sesudah, dan peningkatan hasil belajar <i>hypnoteaching</i> pada siswa SMP.	<i>Pre-Eksperimen</i> . Sampel: Siswa kelas VIIb SMP Negeri 41 Bulukumba	Pembelajaran cukup efektif. Hasil belajar meningkat dari 40,24 (tidak tuntas) menjadi 76,59 (tuntas). Terjadi peningkatan motivasi belajar siswa	Sangat relevan karena mengkaji efektivitas <i>hypnoteaching</i> terhadap motivasi dan hasil belajar di tingkat SMP	Mata pelajaran (Matematika vs. PAI), desain (<i>Pre-Eksperimen</i> vs. <i>Quasi-Eksperimen</i> dengan kelompok kontrol)
8	Arga Dinasty, Putu Pasek Suryawan, I Made Sugiarta (2021)	Efektivitas Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Matematika Siswa SMP	Mengetahui pengaruh <i>hypnoteaching</i> terhadap motivasi belajar Matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muncar.	<i>Quasi-Eksperimen (Post-test only control group)</i> . Populasi: 274 siswa kelas VIII SMP. Sampel: <i>Cluster Random Sampling</i> . Analisis: Uji Liliefors,	Nilai thitung = 3,032 > ttabel = 1,996 (tolak H0). Motivasi belajar kelompok <i>hypnoteaching</i> lebih tinggi. Berpengaruh positif signifikan terhadap motivasi	Sangat relevan karena menguji pengaruh <i>hypnoteaching</i> terhadap motivasi belajar di tingkat SMP dengan desain <i>quasi-eksperimen</i> .	Mata pelajaran (Matematika vs. PAI), variabel terikat (hanya motivasi vs. motivasi & prestasi)

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian (Desain, Subjek, Teknik Analisis Data)	Hasil Utama Penelitian	Relevansi dengan Penelitian Ini	Perbedaan dengan Penelitian Ini
				Levene, dan t-test			

2. Analisis dan Kesenjangan (*Gap*) Penelitian

Berdasarkan tinjauan terhadap penelitian-penelitian relevan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *hypnoteaching* memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa di berbagai mata pelajaran dan jenjang pendidikan. Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh positif *hypnoteaching* terhadap prestasi belajar (Subiyono & Nurhamim; Putri Eka Ovtavia Maulana Dewi; Hadi Kasmaja; Hepta Bungsu Agung Jayawardana & Djukri) dan motivasi belajar (Muhammad Jihad; Hepta Bungsu Agung Jayawardana & Djukri; Hadi Kasmaja; Arga Dinasty dkk.), serta peningkatan aktivitas belajar (Ida Bagus Alit Arta Wiguna).

Meskipun demikian, terdapat beberapa kesenjangan (*gap*) yang perlu diisi oleh penelitian ini:

- a. Konteks Mata Pelajaran PAI di SMP: Meskipun ada penelitian tentang *hypnoteaching* dalam PAI (Muhammad Jihad), penelitian tersebut dilakukan di jenjang SD. Penelitian ini akan mengisi kesenjangan tersebut dengan melihat penerapan metode *hypnoteaching* secara spesifik dalam pembelajaran PAI di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP Negeri 2 Kota Bengkulu).

- b. Beberapa penelitian sebelumnya cenderung fokus pada salah satu variabel saja (motivasi atau prestasi), atau hanya hasil belajar secara umum. Penelitian ini akan mengkaji efektivitas *hypnoteaching* secara komprehensif terhadap kedua variabel yaitu motivasi belajar dan prestasi belajar siswa PAI, yang memungkinkan evaluasi dampak yang lebih holistik.
- c. Pendekatan *Quasi-Eksperimen* dalam PAI di SMP: Meskipun ada penelitian kuantitatif, tidak banyak yang menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan kelompok kontrol secara eksplisit untuk mengukur efektivitas *hypnoteaching* pada motivasi dan prestasi belajar PAI di jenjang SMP. Penelitian ini akan memberikan data kuantitatif yang terukur dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

E. Kerangka Berfikir

Pembelajaran PAI di sekolah tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga harus mampu membentuk karakter, sikap, serta semangat belajar siswa. Namun, berdasarkan observasi awal, motivasi dan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran PAI di SMPN 2 Kota Bengkulu masih tergolong sedang dan belum optimal. Hal ini menunjukkan perlunya inovasi dalam metode pembelajaran yang dapat menjawab kebutuhan tersebut.

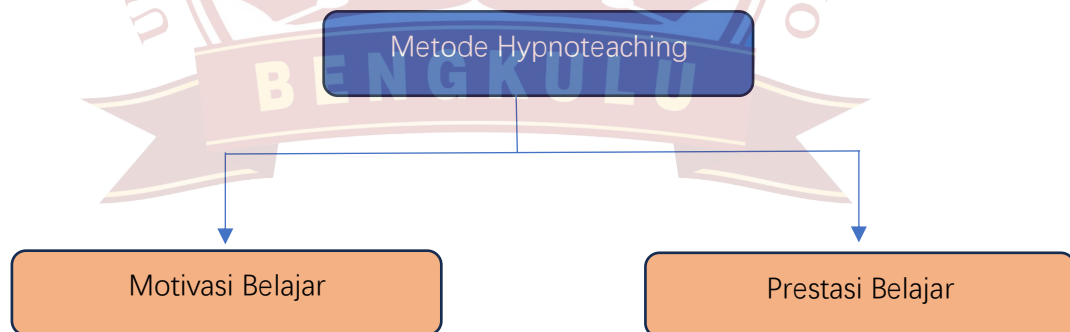
Salah satu pendekatan yang diyakini dapat memberikan perubahan signifikan adalah metode *hypnoteaching*. *Hypnoteaching* merupakan model

pembelajaran yang menggabungkan unsur sugesti positif, afirmasi, visualisasi, serta kondisi belajar yang nyaman dan tenang, sehingga siswa berada dalam kondisi psikologis optimal untuk menerima materi pelajaran.

Dengan menerapkan *hypnoteaching*, diharapkan siswa lebih termotivasi untuk belajar dan mampu mencapai hasil belajar yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *hypnoteaching* terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa, khususnya dalam mata pelajaran PAI. Berikut ini adalah bagan yang menggambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian:

Makna Kerangka:

- Metode *Hypnoteaching* adalah variabel bebas
- Motivasi Belajar dan Prestasi belajar adalah variabel terikat
- Panah menunjukkan arah pengaruh yang diteliti



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan untuk menguji perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik dalam aspek motivasi belajar maupun prestasi belajar.

1. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam motivasi belajar dan prestasi belajar siswa antara kelompok yang diajar menggunakan metode hypnoteaching dan kelompok yang diajar menggunakan metode konvensional.

2. Hipotesis Alternatif (H_1):

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam motivasi belajar dan prestasi belajar siswa antara kelompok yang diajar menggunakan metode hypnoteaching dan kelompok yang diajar menggunakan metode konvensional.

Tabel 2.3. Rumusan Hipotesis Penelitian

No	Jenis Hipotesis	Rumusan Hipotesis
1	Hipotesis Nol (H_{01})	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam motivasi dan prestasi belajar antara kelompok siswa yang diajar dengan metode <i>hypnoteaching</i> dan yang diajar dengan metode konvensional.
2	Hipotesis Alternatif (H_{a1})	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam motivasi dan prestasi belajar antara kelompok siswa yang diajar dengan metode <i>hypnoteaching</i> dan yang diajar dengan metode konvensional

Dengan demikian, hipotesis ini akan diuji melalui analisis data kuantitatif menggunakan uji statistik, untuk mengetahui sejauh mana metode hypnoteaching terbukti efektif terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

