

PENGARUH PEMBELAJARAN YANG DISERTAI *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENINGKATAN NILAI MATEMATIKA

Endro Tri Susdarwono

Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Peradaban
Jalan Pagojengan KM 3 Paguyangan, Kampus UPB, Brebes, Jawa Tengah, Indonesia

e-mail: saniscara99midas@gmail.com;

Submitted: January 18, 2021

Revised: April 29, 2021

Accepted: May 3, 2021

corresponding author*

Abstrak

Hypnosis adalah cara paling cepat dan efektif untuk bisa masuk ke pikiran bawah sadar. Setiap sugesti yang diberikan memiliki kekuatan Sembilan kali lebih kuat dibandingkan dengan situasi biasa. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai pengaruh pembelajaran yang disertai *self hypnosis* terhadap peningkatan nilai matematika. Pengujian yang dilakukan adalah dengan membandingkan antara nilai postes kelompok kontrol dan kelompok eksperimen melalui uji t untuk sampel independen. Penelitian eksperimen ini menyimpulkan bahwa metode pembelajaran matematika yang disertai *self hypnosis* mampu meningkatkan kemampuan matematika siswa. Kesimpulan ini dibuktikan dengan adanya beda signifikan antara mean kelompok 1 sebagai variabel kontrol dengan kelompok 2 sebagai variabel eksperimen setelah diberikan perlakuan atau stimulus selama jangka waktu 1 semester.

Kata Kunci: matematika, pembelajaran, *self hypnosis*

THE INFLUENCE OF LEARNING ACCOMPANIED BY SELF HYPNOSIS ON INCREASING MATHEMATICS VALUE

Abstract

Hypnosis is the fastest and most effective way to get into the subconscious mind. Each suggestion was nine times stronger than the usual situation. This experimental research aims to provide a description of the effect of learning accompanied by self-hypnosis on increasing mathematics scores. The test is done by comparing the post-test scores of the control group and the experimental group through the t test for the independent sample. This experimental study concluded that the method of learning mathematics with self-hypnosis was able to improve students' mathematical abilities. This conclusion is evidenced by the significant difference between the mean of group 1 as the control variable and group 2 as the experimental variable after being given treatment or stimulus for a period of 1 semester.

Keywords: mathematics, learning, self hypnosis

1. Pendahuluan

Penelitian yang dilakukan oleh Salami (2017) menyimpulkan bahwa proses pembelajaran yang memberdayakan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar murid jauh lebih menyenangkan dan berkesan. Menurut Miftakhurozaq (2018) salah satu inovasi dalam dunia pendidikan adalah penerapan teknik hypnosis dalam dunia pembelajaran, diharapkan apabila pengajar dan para guru memahami cara berkomunikasi dengan fikiran bawah sadar siswa, tentu akan membantu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik hypnosis layak untuk diterapkan dalam pembelajaran.

Hakikat dari belajar matematika adalah kegiatan aktif dengan mengonstruksi bangunan pengetahuan materi matematika. Proses mengkonstruksi pengetahuan sendiri harus dilakukan sedikit demi sedikit dengan berurutan dan terutama terdapat kekontinuan disebabkan belajar matematika merupakan kegiatan mental yang tinggi. Guru harus bisa menciptakan kondisi sedemikian sehingga belajar matematika menjadi hal yang tidak membebani pikiran siswa. Kondisi ini dapat dihadirkan salah satunya dengan membuat kondisi relaks, fokus dan konsentrasi atau yang lebih dikenal dengan hypnosis. Dengan hypnosis memudahkan seseorang menerima informasi (Prawoto, 2012).



Penelitian terhadap hubungan kerja antara otak kiri dan otak kanan dengan hipnosis merupakan suatu penelitian yang cukup rumit dan memberikan hasil yang agak bertolak belakang. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa kondisi trance diakibatkan adanya aktivitas otak kanan. Klaim dari peneliti yang mendukung pendapat ini didasarkan bahwa saat berada pada kondisi trance, terdapatnya suatu aktivitas dimana otak kanan terlihat lebih dominan dibandingkan otak kiri. Sedangkan ketika berada dalam kondisi normal, terlihat bahwa otak kirilah yang lebih dominan dibandingkan otak kanan.

Terdapat beberapa bukti nyata bahwa saat kondisi hipnosis terjadi perubahan aktivitas pada kedua belahan otak. Namun penelitian yang terbaru memperlihatkan bahwa pendapat yang mendasarkan bahwa aktivitas salah satu bagian otak lebih dominan masih diperlukan pembuktian lebih rinci disebabkan klaim dari pendapat tersebut masih terlalu dini dan tidak tepat. Penelitian terbaru dari beberapa riset terkait dengan hipnosis menyimpulkan bahwa fenomena hipnosis terjadi dari keadaan hasil interaksi antara otak kanan dan kiri. Subjek semakin menunjukkan kecenderungan perilaku interaksi cukup rumit yang terlihat di antara kedua belahan otak ketika kondisi semakin dalam trance (Gunawan, 2007).

Nurindra dalam Jayawardana dan Djukri (2015) menyimpulkan bahwa hipnosis merupakan penerapan seni komunikasi *persuasive* dalam upaya penyampaian pesan (*messages*) ke “pusat motivasi” orang lain, sehingga memberikan output berupa menggerakkan orang lain dalam upaya pencapaian tujuan yang diinginkan. Pusat motivasi yang dimaksudkan disini merupakan sesuatu yang ada dalam diri setiap manusia sendiri. Para ahli hipnosis menyebut dengan *subconscious mind* atau yang lebih dikenal sebagai pikiran bawah sadar. Keunikan dan kelebihan pikiran bawah sadar salah satunya adalah mempunyai fungsi dan cara kerja berbeda dengan pikiran sadar.

Hipnosis merupakan suatu kognisi pikiran dimana alam bawah sadar lebih terbuka untuk menerima dan merekam pengaruh, baik dari dalam maupun dari luar diri sendiri. Pengaruh dari luar diri kita pada intinya pengaruh dari lingkungan di sekitar kita, misalnya dari teman, saudara, orang tua, guru, atasan, media, baik media cetak maupun elektronik. Sedangkan yang dimaksud pengaruh dari dalam adalah *self talk* atau bicara pada diri sendiri. *Self talk* atau bicara pada diri sendiri, dapat memberi pengaruh yang besar bagi diri kita, terutama jika kita melakukannya ketika kita berada dalam kondisi hipnosis (Magis, 2009). Karakteristik utama kondisi hipnosis atau trance,

meliputi: relaksasi fisik yang dalam; perhatian yang sangat terpusat; peningkatan kemampuan indra; pengendalian reflex dan aktivitas fisik; dan respons terhadap pengaruh pascahipnosis (Gunawan, 2007).

Pembicaraan pribadi atau lebih dikenal sebagai bicara pada diri sendiri (*self talk*) merupakan suatu hal yang mungkin terlihat sangat sederhana, akan tetapi sebenarnya memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap diri kita. *Self talk* sangat berpengaruh dan menentukan terhadap diri seseorang di masa mendatang. Akar permasalahan psikologis yang utama ditemukan dalam *self talk*, dari keadaan inilah segala sesuatu yang terbentuk dari diri seseorang dapat diamati, meliputi karakter, kebiasaan dan keyakinan seseorang. Selama *self talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah untuk terpengaruh hal-hal negative dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri kita jika diperkuat dengan *self talk* yang negatif.

Kunci keberhasilan *self hypnosis* adalah penggunaan *posthypnotic suggestion*. *Posthypnotic suggestion* adalah sugeti yang diberikan saat seseorang masih berada dalam kondisi trance, dan sugesti/perintah ini baru akan dilaksanakan setelah seseorang kembali ke kesadaran normal. *Posthypnotic suggestion* adalah salah satu hal penting lain yang wajib diperhatikan dikaitkan dengan cara bekerjanya. *Posthypnotic suggestion* akan bekerja hanya jika anda sungguh-sungguh menginginkannya bekerja. Jadi langkah yang harus dipahami jika menghendaki ini Anda harus benar-benar termotivasi, semangat, dan mengharapkan serta menghendaki perubahan yang akan terjadi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian eksperimen ini bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai pengaruh pembelajaran dengan disertai *self hypnosis* terhadap peningkatan nilai matematika.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang berusaha mencari hubungan variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Sugiyono, 2010). Sedangkan Arikunto (2006) berpendapat bahwa cara yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari hubungan kausal atau hubungan sebab akibat antara dua faktor yang dimunculkan dengan sengaja oleh peneliti dengan cara mengurangi atau mengeliminasi faktor-faktor

lain yang mengganggu didefinisikan sebagai metode eksperimen.

Frenkel et al. (2012) mengatakakan bahwa *“Experimental research is one of the most powerful research methodologies that researchers can use. Of the many types of research that might be used, the experiment is the best way to establish cause-and-effect relationships among variables”*. Penelitian eksperimen adalah salah satu metode penelitian yang paling kuat yang dapat peneliti gunakan. Dari sekian banyak jenis penelitian yang mungkin digunakan, eksperimen adalah cara terbaik untuk menunjukkan hubungan sebab akibat antarvariabel.

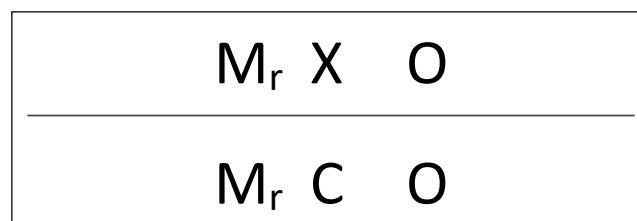
Karakteristik dalam penelitian eksperimen secara umum meliputi:

a. Manipulasi

Variabel bebas dimanipulasi dengan pemberian suatu stimulus atau perlakuan. Hal ini mempunyai tujuan agar sesuatu yang diinginkan peneliti dalam penelitian dapat tercapai. Dalam penelitian ini variabel bebas yang dilakukan manipulasi meliputi model/metode pembelajaran yakni pembelajaran dengan disertai self hypnotis.

b. Pengendalian atau kontrol

Pengendalian atau control dilakukan dengan menambahkan faktor lain atau menambahkan faktor lain yang tidak diinginkan peneliti dari variabel yang diteliti. Faktor lain tersebut disebut juga sebagai variabel control. Dalam rangka menghindari pengaruh dari fakto lain yang tidak diinginkan maka dilakukan pengendalian pada variabel control, variabel ini dikondisikan konstan.



Gambar 1. Desain *the randomized posttest only control group using matched subject*

Keterangan:

- M_r = *random assignment with matching subject*
- X = perlakuan/treatment yang diberikan (variabel independent)
- C = control terhadap perlakuan
- O = postes (variabel dependen yang diobservasi)

Pada desain ini, dilakukan pembentukan terhadap dua kelompok yang untuk masing-masing dilakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan prosedur secara acak berupa pencocokan subjek (*random assignment with matching subject*), disimbolkan dengan M_r . upaya ini diadalah untuk meningkatkan kemungkinan,

Pada desain penelitian eksperimen ini, variabel control berupa kelas control, yaitu kelas yang dijadikan sebagai pembanding dan tidak mendapatkan perlakuan seperti pada kelas eksperimen.

c. Pengamatan

Pengamatan dilakukan sesudah serangkaian stimulus atau perlakuan dilaksanakan dengan kurun waktu yang telah ditentukan. Kemudian dilakukan pengumpulan data melalui tes untuk mengamati dan mengukur adanya pengaruh dari manipulasi atau perlakuan terhadap variable yang diteliti.

Desain Penelitian

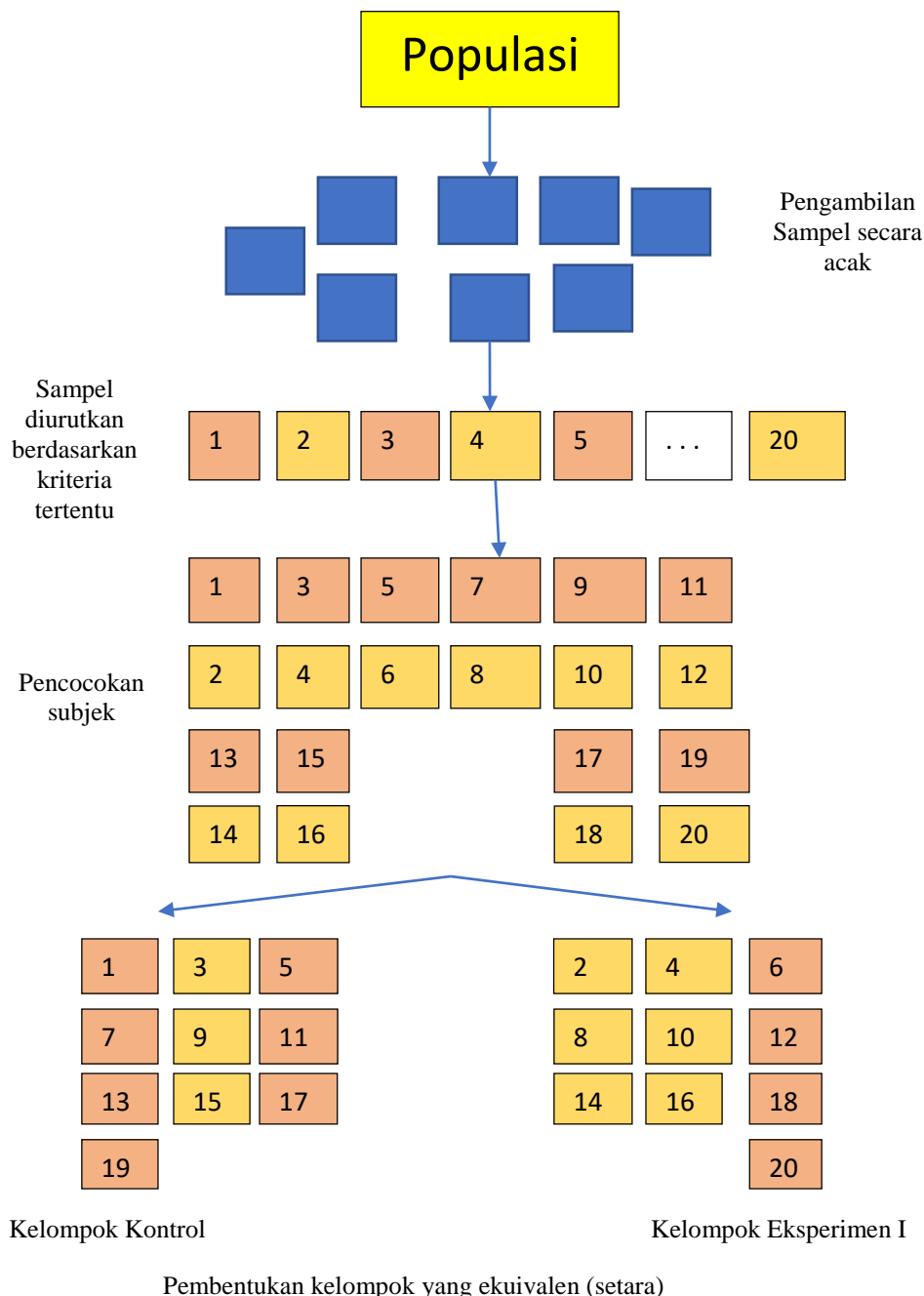
Desain penelitian merupakan susunan aktivitas dalam penelitian meliputi perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian. Desain penelitian ini adalah gambaran strategi dari penelitian dalam mendapatkan data atau mengumpulkan data yang memang diperlukan dalam rangka pengujian hipotesis atau aktivitas untuk menjawab pertanyaan penelitian. Disamping itu desain penelitian merupakan alat untuk mengontrol bariabel yang berpengaruh dalam penelitian (Sugiyono, 2010).

Desain kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini berupa desain penelitian eksperimen *the randomized posttest only control group using matched subject*. Paradigma dalam penelitian diilustrasikan dalam Gambar 1.

bahwa kelompok subjek dalam penelitian tersebut ekuivalen. Pencocokan subjek tersebut dilakukan dengan cara memasangkan individu-individu berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang dimaksud didasarkan teori dan pengalaman peneliti.

Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti meliputi pemasangan individu-individu yang ekuivalen selanjutnya peneliti memisahkan tiap pasangan individu ke dalam kelompok yang berbeda. Sehingga keadaan yang diharapkan berupa diperolehnya dua kelompok yang setara. Kelompok kedua diberi perlakuan (X) dan kelompok pertama tidak diberi perlakuan X, sebagai control terhadap perlakuan. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok

eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok control. Kemudian, ketiga kelompok diberi postes (O). teknik sampling yang cocok digunakan untuk desain ini adalah *simple random sampling* yang dikombinasikan dengan *purposive sampling*. Sampel diambil dari siswa di SMK Texmaco Pernalang. Gambar 2. Menggambarkan ilustrasi cara penentuan sampel secara acak dengan pencocokan subjek (*random assignment with matching subject*):



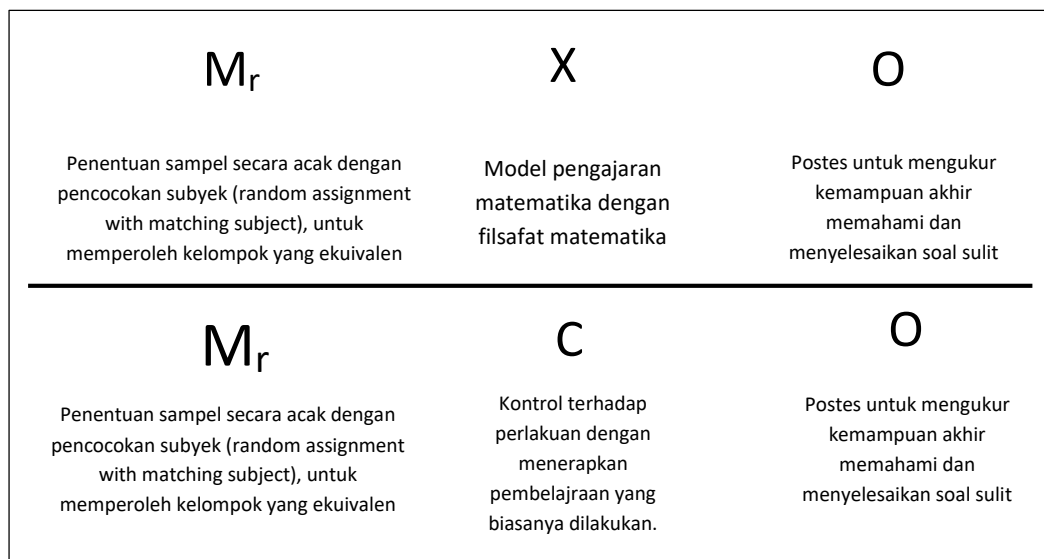
Gambar 2. Penentuan Sampel Secara Acak dengan Pencocokan Subjek

Setelah terbentuk dua kelompok yang ekuivalen, peneliti menjadikan kelompok dua sebagai kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan model pengajaran

matematika melalui proses self hypnoses dengan durasi waktu satu semester sedangkan kelompok satu dijadikan sebagai kelompok kontrol, yaitu kelompok yang mendapatkan pengajaran

matematika yang biasa dilakukan sebelumnya, model pembelajaran langsung. Setelah kurun waktu satu semester, kedua kelompok diberikan postes mengenai kemampuan memahami dan

menyelesaikan soal matematika dengan bentuk tes yang sama. Penelitian tersebut, diilustrasikan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain perlakuan penelitian eksperimen the randomized posttest only control group using matched subject design

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji beda hasil pembelajaran matematika dengan disertai *self hypnosis*. Berikut perlakuan atau treatment pembelajaran matematika disertai *self hypnosis* yang dikenakan terhadap kelas eksperimen.

Hypnosis menjangkau pikiran bawah sadar dengan teknik komunikasi yang ampu melewati pikiran sadar. Kunci untuk mengubah program yang ada dalam pikiran bawah sadar terletak pada cara kita membypass atau melewati pikiran sadar dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar. Hypnosis adalah cara paling cepat dan efektif untuk bisa masuk ke pikiran bawah sadar.

Hypnosis menawarkan satu cara yang sangat cepat untuk menonaktifkan filter mental dan masuk ke pikiran bawah sadar. Saat pikiran sadar/filter mental menjadi pasif atau nonaktif, setiap sugesti yang diberikan memiliki kekuatan Sembilan kali lebih kuat dibandingkan dengan situasi biasa. Sugesti sama seperti program baru dan hypnosis memungkinkan kita untuk menginstall program baru dengan cepat tanpa gangguan dari pikiran sadar dalam bentuk berbagai pertanyaan yang biasa diajukan. Hal ini membuat perubahan dapat dilakukan dengan lebih cepat dan efektif.

Self hypnosis membutuhkan praktik terus menerus. Siswa tidak bisa hanya melakukan sekali dan kemudian berhenti mencoba. Semakin sering

siswa mencoba, semakin mahir melakukannya. Pada awalnya, siswa akan membutuhkan waktu sekitar 20 hingga 30 menit untuk setiap sesi. Semakin banyak praktik, siswa semakin mahir, dan waktu yang dibutuhkan untuk satu sesi semakin singkat menjadi sekitar 8 hingga 10 menit saja.

Teknik *self hypnosis* memang sangat efektif, namun jika tidak dibarengi dengan cara berpikir dan bersikap yang benar, *self hypnosis* tidak akan bekerja secara maksimal. *Self hypnosis* yang berhasil, selalu diikuti dengan pola pikir serta sikap yang baik dan benar. Tahapan tahapan penting dalam *self hypnosis* adalah:

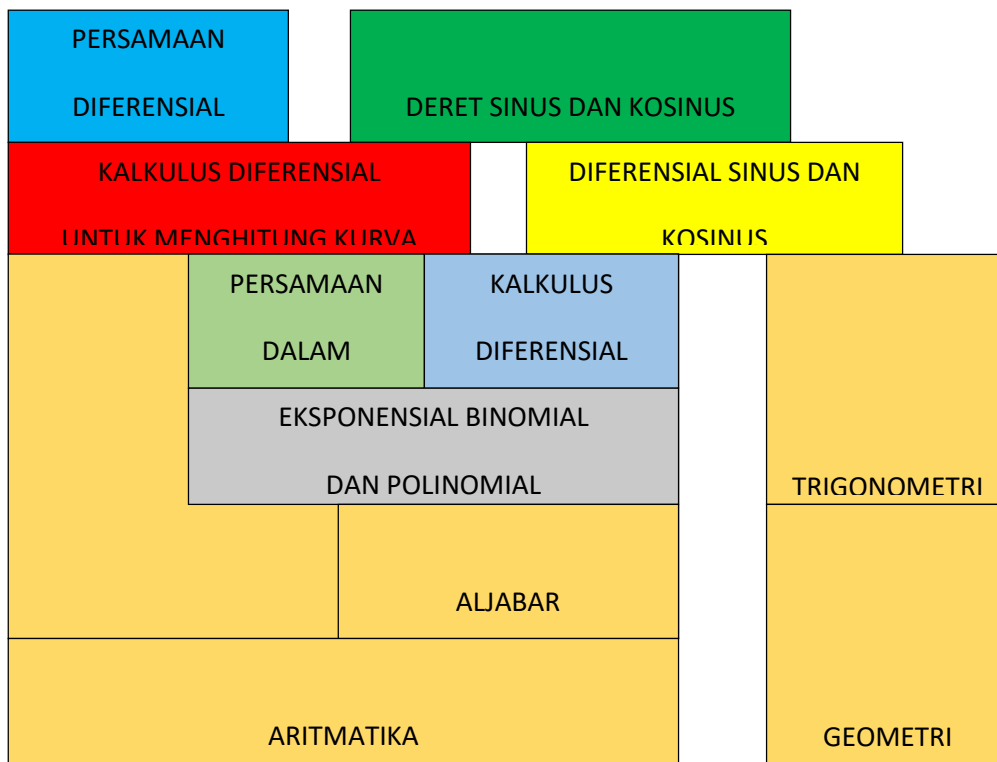
- a. Mengakses alam bawah sadar
- b. Deepening
- c. Sugesti pengaman
- d. Sugesti terapi
- e. Kembali ke pikiran sadar

Pada perlakuan penelitian eksperimen ini, *self hypnosis* yang dilakukan adalah *self hypnosis* cepat. Pada dasarnya, teknik *self hypnosis* cepat ini merupakan penerapan dan pengembangan dari 3 hal dar dalam hypnosis, yaitu:

- a. Kapan pun padangan kita terfokus pada satu titik selama lebih dari 20 detik, pikiran bawah sadar kita mulai terbuka untuk menerima pengaruh sugesti dari luar.

- b. Kapan pun kita merasa relaks, pikiran bawah sadar kita mulai terbuka untuk menerima pengaruh dan sugesti dari luar.
- c. Kombinasi antara relaks dan focus adalah cara yang paling cepat dan mudah untuk masuk ke kondisi hypnosis tanpa bantuan orang lain.

Gambar 4. adalah gambar yang memberikan gambaran sederhana mengenai tata urutan sederhana dari bangunan bidang-bidang matematika utama yang digunakan dalam pembelajaran matematika untuk penelitian eksperimen ini.



Gambar 4. Struktur Bangunan Matematika (Sumber: WW Sawyer halaman 47)

Pengujian terakhir yang dilakukan adalah dengan membandingkan antara nilai postes kelompok kontrol dan kelompok eksperimen melalui uji t untuk sampel independen. Berikut

disajikan dalam Tabel 1. data postes untuk kelompok kontrol dan eksperimen untuk selanjutnya dilakukan pengujian dengan menggunakan uji t untuk sampel independent.

Tabel 1. Nilai Postes Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Nilai Posttest Kelompok Kontrol	Nilai Posttest Kelompok Eksperimen
5	7.25
4.75	6.25
5.25	7.5
4	5.25
5	6
6	8.5
5.25	8
5.5	8.25
4.75	7.25
4.5	7

Apakah mean dua kelompok nilai tersebut berbeda secara signifikan? Uji-signifikansi yang akan digunakan untuk menjawab pertanyaan itu adalah uji-t untuk sampel independent. Rumusnya adalah

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$SS_1 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1}$$

$$SS_2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2}$$

Prosedur dan langkah-langkah terhadap uji-t untuk sampel independent dalam penelitian ini dijelaskan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Tabel kerja Uji-t untuk Sampel Independen

X_1	X_1^2	X_2	X_2^2
5	25	7.25	52.5625
4.75	22.5625	6.25	39.0625
5.25	27.5625	7.5	56.25
4	16	5.25	27.5625
5	25	6	36
6	36	8.5	72.25
5.25	27.5625	8	64
5.5	30.25	8.25	68.0625
4.75	22.5625	7.25	52.5625
4.5	20.25	7	49
$\sum X_1 = 50$	$\sum X_1^2 = 252,75$	$\sum X_2 = 71,25$	$\sum X_2^2 = 517,3125$

$$M_1 = \frac{50}{10} = 5$$

$$M_2 = \frac{71,25}{10} = 7,125$$

Selanjutnya kita menghitung SS

$$SS_1 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} = 252,75 - \frac{50^2}{10} = 252,75 - 250 = 2,75$$

$$SS_2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2} = 517,3125 - \frac{71,25^2}{10} = 517,3125 - 507,6567 = 9,65625$$

Selanjutnya mensubstitusikan bilangan-bilangan tersebut pada rumus

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$t = \frac{5 - 7,125}{\sqrt{\left(\frac{2,75 + 9,65625}{10 + 10 - 2}\right) \left(\frac{1}{10} + \frac{1}{10}\right)}}$$

$$t = \frac{-2,125}{\sqrt{\left(\frac{12,40625}{18}\right) \left(\frac{2}{10}\right)}}$$

$$t = \frac{-2,125}{\sqrt{(0,689236)(0,2)}}$$

$$t = \frac{-2,125}{0,371278} = -5,72348$$

Menentukan nilai tabel-t dengan sebelumnya mencari tingkat kebebasan (df). Untuk uji-t sample independent $df = n_1 + n_2 - 2$. Jadi $df = 10 + 10 - 2 = 18$, didapatkan nilai tabel-t = 2,101. Nilai 2,101 adalah nilai-t kritis ($\alpha = 0,05$ dan $df = 8$). Syarat untuk menolak hipotesis nol adalah apabila $t\text{-hitung} \geq t\text{ kritis}$, sehingga karena $5,72348 \geq 2,306$ maka hipotesis nol kita tolak dan menerima hipotesis alternative. Berarti mean-mean tersebut berbeda secara signifikan

4. Kesimpulan

Penelitian eksperimen ini menyimpulkan bahwa metode pembelajaran matematika dengan disertai *self hypnosis* mampu meningkatkan kemampuan matematika siswa. Kesimpulan ini dibuktikan dengan adanya beda signifikan antara mean kelompok 1 sebagai variabel kontrol dengan kelompok 2 sebagai variabel eksperimen setelah diberikan perlakuan atau stimulus selama jangka waktu 1 semester. Dengan perkataan lain kelompok eksperimen secara signifikan bepenampilan lebih baik dibandingkan kelompok control.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. United States (New York): McGraw-Hill Companies. Inc.
- Gunawan, Adi W. (2007). *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: Gramedia.
- Jayawardana, Hepta Bungsu Agung & Djukri. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Hypnoteaching Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Biologi Siswa Sma/Ma. *Jurnal Inovasi Pendidika IPA*, 1(2), 167-177.
- Lestari, Karunia Eka & Yudhanegara, Mokhammad Ridwan. (2015). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Magis, Dodie. (2009). *Self Hypnosis*. Semarang: Effhar Offset.
- Miftakhurozaq. (2018). Implementasi Metode Hypnoteaching dalam Pembelajaran PAI. *TA'ALLUM: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 83-104.
- Prawoto, Budi Priyo. (2012). Hipnosis dalam Pembelajaran Matematika: (Hasil Kajian). *Gamatika*, 3(1), 44-51.
- Salami. (2017). Hypnotic Teacher dan Hypnoteaching. *Jurnal Ar-Raniry*, 3(1), 34-44.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta