

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teori *Hypnolearning*

Hypnolearning secara bahasa berasal dari dua kata, yaitu "*hypno*" dan "*learning*." Kata "*hypno*" berakar dari bahasa Yunani, "*hypnos*," yang berarti tidur atau kondisi relaksasi mendalam, sedangkan "*learning*" berasal dari bahasa Inggris yang berarti proses belajar atau memperoleh pengetahuan. Dalam konteks pendidikan, *hypnolearning* merujuk pada metode pembelajaran yang memanfaatkan teknik hipnosis untuk meningkatkan proses belajar dan memori peserta didik.

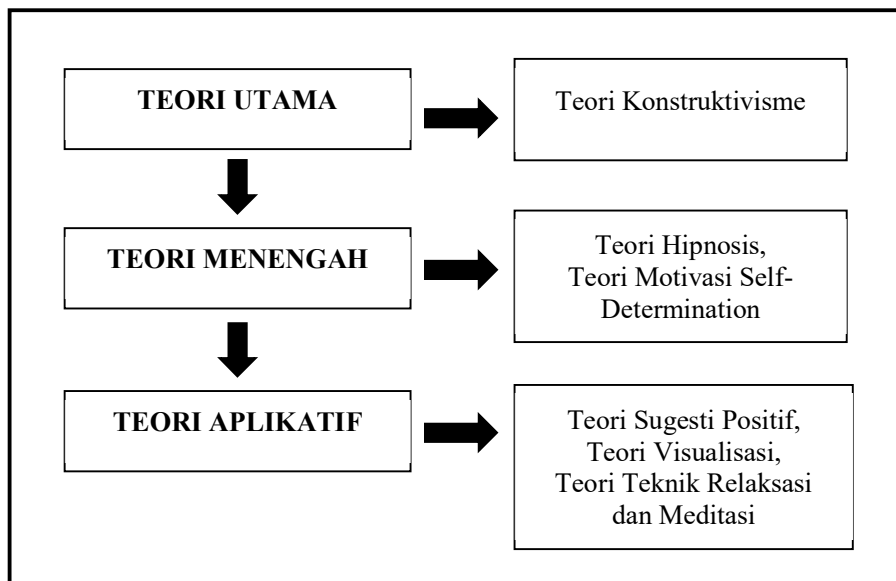
Hypnolearning dapat meningkatkan fokus, perhatian, dan suasana belajar yang lebih rileks. Penggunaan kata-kata positif dalam proses pembelajaran dapat mengurangi kebosanan dan menyegarkan suasana kelas.³⁰ Dalam praktiknya, peserta didik diinduksi ke dalam kondisi trance atau keadaan relaksasi yang mendalam, sehingga pikiran bawah sadar menjadi lebih terbuka untuk menerima informasi dan materi pembelajaran. Hal ini memungkinkan peningkatan daya ingat, konsentrasi, dan motivasi belajar peserta didik. Dengan demikian, *hypnolearning* menggabungkan pendekatan linguistik dan psikologis untuk menciptakan suasana belajar yang lebih efektif.

Hypnolearning didasarkan pada tiga tingkatan teori yang saling mendukung. Teori utama adalah Teori Konstruktivisme, yang menekankan bahwa peserta didik membangun pengetahuannya melalui pengalaman belajar

³⁰ Asmalinda, Franciska, dan Sapada, "The Results of Evaluation Online Learning Using Hypnoteaching Method and Self-Hypnosis," 290.

bermakna. Teori menengah mencakup Teori Hipnosis, yang menjelaskan proses memasuki kondisi trance untuk membuka pikiran bawah sadar, serta Teori *Motivasi Self-Determination* (SDT), yang menyoroti pentingnya motivasi intrinsik dalam pembelajaran. Adapun teori aplikatif meliputi Teori Sugesti Positif, yang memanfaatkan afirmasi untuk membentuk pola pikir positif; Teori Visualisasi, yang mendorong penguatan memori melalui imajinasi; dan Teori Teknik Relaksasi dan Meditasi, yang menciptakan kondisi mental optimal untuk meningkatkan daya serap informasi. Integrasi teori-teori ini menjadikan hypnolearning sebagai pendekatan pembelajaran yang inovatif dan efektif. Berikut kerangka landasan teori:

Gambar 2. 1. Kerangka landasan teori



Sumber : Data Diolah Peneliti, 2024

1. Teori Konstruktivisme

Teori utama ini mencakup dasar filosofis atau kerangka teoritis besar yang menjadi payung dari penelitian ini. Teori konstruktivisme merupakan teori yang sudah tidak asing lagi dalam dunia pendidikan. Sebelum kita mempelajari lebih jauh mengenai teori konstruktivisme, terlebih dahulu kita perlu memahami dengan baik mengenai konstruktivisme itu sendiri. Konstruktivisme berarti membangun. Dalam konteks filsafat pendidikan, konstruktivisme merupakan upaya mengkonstruksi budaya hidup modern.³¹ Berdasarkan penjelasan di atas, konstruktivisme pada hakikatnya merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pembangunan pengetahuan siswa melalui interaksi dengan materi pelajaran dan lingkungan sekitarnya.

Teori pembelajaran konstruktivisme yang dipelopori oleh Jean Piaget, Lev Vygotsky, dan Jerome Bruner telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pendidikan. Melalui pendekatan ini, siswa dianggap aktif membangun pengetahuan mereka melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman mereka sendiri. Piaget menekankan pentingnya pengalaman dan penyesuaian kognitif, sementara Vygotsky menyoroti peran penting interaksi sosial dalam pembelajaran. Sementara itu, Bruner menekankan pentingnya struktur kognitif dalam pembentukan pengetahuan. Dengan mempertimbangkan berbagai konsep dan pendekatan mereka, teori-teori ini menjadi dasar penting dalam pengembangan strategi pembelajaran yang efektif.

³¹ Agus N Cahyo, 'Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar Teraktual Dan Terpopuler', *Divapres* (2013), 33.

Meskipun memiliki perbedaan pendekatan, ketiganya berusaha untuk memahami bagaimana siswa memperoleh pengetahuan dan bagaimana pembelajaran dapat dipermudah melalui penggunaan prinsip-prinsip konstruktivisme. Tabel berikut adalah gambaran singkat tentang kontribusi masing-masing tokoh dalam teori konstruktivisme:

Tabel 2. 1. Teori Konstruktivisme

Tokoh	Konsep Utama	Teori Konstruktivisme	Implikasi dalam pembelajaran
Jean Piaget	Anak-anak aktif membangun pemahaman mereka sendiri melalui proses konstruksi kognitif, yang melibatkan asimilasi dan akomodasi	4 stadia perkembangan kognitif: sensorimotor, praoperasional, konkret operasional, dan formal operasional, yang menggambarkan tingkat berpikir anak	Guru perlu menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif siswa dan memfasilitasi refleksi serta eksplorasi
Lev Vygotsky	Peran penting sosial dan budaya dalam pembentukan pengetahuan dan pemahaman individu	Pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran, melalui kolaborasi dengan teman sebaya dan bimbingan dari guru atau anggota keluarga	Guru sebagai mediator dalam pembelajaran, yang membantu siswa untuk mencapai zona perkembangan proximal mereka melalui bimbingan, pertanyaan, dan diskusi
Jerome Bruner	Pendekatan pembelajaran berbasis penemuan melalui eksplorasi, percobaan, dan pengalaman langsung.	3 tahap dalam proses pembelajaran: penggalan informasi, pemrosesan informasi, dan pembentukan struktur mental.	Menyajikan materi pembelajaran dalam bentuk yang relevan dan bermakna bagi siswa serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk aktif terlibat dalam proses pembelajaran

Teori konstruktivistik menekankan bahwa pembelajaran adalah proses aktif di mana siswa membangun pengetahuan baru berdasarkan pengalaman sebelumnya. Dalam konteks ini, pembelajaran aktif yang melibatkan siswa secara langsung dalam diskusi, refleksi, dan pemecahan masalah relevan sangat

mendukung prinsip konstruktivisme.³² Pendekatan ini memastikan bahwa pengetahuan tidak diterima secara pasif, melainkan dibangun melalui interaksi dan pengalaman.³³ *Hypnolearning*, dengan teknik seperti relaksasi, visualisasi, dan sugesti positif, dapat diintegrasikan untuk menciptakan kondisi pikiran yang optimal bagi siswa dalam proses pembelajaran aktif.

Melalui teknik visualisasi, siswa dapat membayangkan penerapan konsep-konsep abstrak dalam situasi nyata, seperti penerapan nilai-nilai Akidah Akhlak. Hal ini membantu membuat materi lebih konkret dan relevan, sehingga lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Selain itu, diskusi kelompok dalam *hypnolearning* memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan perspektif, memperkaya pemahaman bersama dan mendukung refleksi yang mendalam. Teknik ini juga mendorong metakognisi, di mana siswa merenungkan proses belajar mereka serta cara menerapkan pengetahuan baru.

Integrasi *hypnolearning* dengan pendekatan pembelajaran berbasis STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, and Mathematics) semakin memperkuat proses belajar. Model STEAM yang berfokus pada pemecahan masalah sehari-hari memungkinkan siswa tidak hanya memahami konsep

³² Muhajir Muhajir, Andi Sugiati, dan Musdalifah Syahrir, "Mendesain Media Pembelajaran Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Anak Didik," *Abdi Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 5, no. 2 (2023): 304, <https://doi.org/10.24036/abdi.v5i2.441>.

³³ Suryati Suryati, "Pelatihan Pembuatan Eco-Enzyme Sebagai Alternatif Pembelajaran Sains Fun Learning Di Masa Transisi Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Dusun Aik Gamang Kabupaten Lombok Tengah," *Nuras J. Pengabd. Kpd. Masy.* 3, no. 4 (2023): 145, <https://doi.org/10.36312/nuras.v3i4.235>.

teoretis tetapi juga mengaplikasikannya secara langsung.³⁴ Dengan dukungan hypnolearning, siswa dapat lebih fokus, percaya diri, dan termotivasi, sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan efektif. Kombinasi ini menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan inovatif, relevan dengan kebutuhan pendidikan modern yang menuntut keterlibatan aktif, reflektif, dan kolaboratif dari siswa.³⁵

2. Teori Hipnosis

Hipnosis didefinisikan sebagai kondisi mental yang ditandai dengan peningkatan fokus perhatian, penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, dan meningkatnya sugestibilitas individu.³⁶ Hipnosis adalah proses mempengaruhi orang melalui komunikasi verbal dan induksi, dan dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar atau pengaruh program yang ditanamkan secara permanen atau sementara.³⁷ Fenomena hipnosis dijelaskan melalui berbagai teori. Salah satu teori utama adalah Teori *Altered State of Consciousness* (ASC), yang menyatakan bahwa hipnosis melibatkan perubahan kesadaran atau kondisi mental yang berbeda dari keadaan normal.³⁸ Penelitian *neuroimaging* mendukung teori ini dengan menunjukkan adanya perubahan

³⁴ Christina Sitepu, "Pengaruh Model Pembelajaran Steam Dengan Literasi Saintifik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Berbasis Outcome Based Education (Obe)," *Dharmas Education Journal (De_journal)* 4, no. 2 (2023): 744, <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1118>.

³⁵ Aisyah Maawiyah, "Penggunaan Metode Variatif Dengan Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Fikih Di Madrasah Ibtidaiyah Kota Lhokseumawe," *Itqan Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan* 14, no. 2 (2023): 172, <https://doi.org/10.47766/itqan.v14i2.1112>.

³⁶ Steven J. Lynn, Oliver Fassler, dan Joshua Knox, "Hypnosis and the Altered State Debate: Something More or Nothing More?," *Contemporary Hypnosis* 22, no. 1 (2005): 39, <https://doi.org/10.1002/ch.21>.

³⁷ Hisyam A. Fachri, "Tarot Psikologi", *Gagas Media*, (2010), 110.

³⁸ Lynn, Fassler, dan Knox, "Hypnosis and the Altered State Debate: Something More or Nothing More?," 39.

aktivitas otak selama hipnosis yang sesuai dengan teori ASC.³⁹ Orang yang berada dalam kondisi hipnosis atau “*hypnotic trance*” lebih terbuka terhadap sugesti. Dalam keadaan hipnosis seseorang dapat lebih fokus dan gelombang otaknya berkurang, sehingga memberikan potensi akses ke pikiran bawah sadar seseorang. Keadaan ini dapat dicapai ketika individu sedang berada dalam kondisi yang lebih rileks.⁴⁰ Sebaliknya, Teori Sosio-Kognitif menekankan peran faktor sosial dan kognitif, seperti ekspektasi, motivasi, dan kepatuhan, dalam proses hipnosis.⁴¹ Beberapa perspektif memandang hipnosis dan hipnoterapi secara positif, terutama sebagai sarana untuk pengembangan dan pemberdayaan dalam meningkatkan potensi individu.⁴²

Aplikasi klinis hipnosis menunjukkan manfaatnya dalam berbagai bidang. Pada ibu hamil, hipnosis terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi.⁴³ Di bidang kedokteran gigi, hipnosis membantu meningkatkan kebersihan mulut⁴⁴ dan mengatasi kecemasan pasien.⁴⁵ Selain itu, hipnosis

³⁹ Giuliana Mazzoni dkk., “Neuroimaging Resolution of the Altered State Hypothesis,” *Cortex* 49, no. 2 (2013): 409, <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.08.005>.

⁴⁰ Willy wong, ‘Dahsyatnya Hipnosis’, *Tranmedia Pustaka*, (2010), 20.

⁴¹ Devin B. Terhune dkk., “Hypnosis and Top-Down Regulation of Consciousness,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 81 (2017): 9, <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.02.002>.

⁴² Gumgum Gumelar dan Erik Erik, “Pemberdayaan Guru SMP Melalui Pelatihan Dasar Hipnoterapy Dalam Pembelajaran Di SMP 1 Islam Kota Malang,” *Sarwahita* 14, no. 01 (2017): 21, <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.03>.

⁴³ Sugiyono Sugiyono dkk., “Hipnoterapi Sugesti Langsung Dan Anchoring Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Depresi Pada Pasien ODHA,” *Jurnal Keperawatan Silampari* 4, no. 2 (2021): 434, <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1925>.

⁴⁴ Riandi Verdi, Ervin Rizali, dan Mochammad Rodian, “Dental Hypnosis Terhadap Tingkat Kebersihan Mulut Pada Pasien Dewasa,” *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran* 30, no. 3 (2018): 196, <https://doi.org/10.24198/jkg.v30i3.20003>.

⁴⁵ Inesh Z. Artika, Nanan Nur’aeny, dan Dewi Zakiawati, “Morsicatio Buccarum Dan Labiorum Kronis Terkait Kondisi Depresi, Kecemasan, Dan Stres: Sebuah Laporan Kasus,” *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran* 35, no. 1 (2023): 97, <https://doi.org/10.24198/jkg.v35i1.41858>.

digunakan untuk menangani masalah psikologis pada anak-anak, seperti *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD).⁴⁶ Terapi hipnosis juga efektif dalam menurunkan kecemasan penderita hipertensi.⁴⁷ Manfaat lainnya adalah meningkatkan konsentrasi atlet futsal⁴⁸ serta menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.⁴⁹

Dalam dunia pendidikan, hipnosis diterapkan melalui metode *hypnoteaching*, yaitu teknik hipnosis yang diterapkan dalam pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan konsentrasi siswa.⁵⁰ *Hypnoteaching* tidak hanya meningkatkan kapasitas siswa, tetapi juga memberdayakan guru dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Selain itu, teknik ini digunakan untuk mengatasi hambatan psikologis

⁴⁶ Futeri M. Suradi, Teguh Prasetyo, dan Rasmitadila Rasmitadila, "Pelayanan Belajar Bagi Anak ADHD Selama Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Inklusif," *Bip* 1, no. 1 (2022): 6, <https://doi.org/10.56916/bip.v1i1.213>.

⁴⁷ Yuni Norkhalifah dan Mohamad F. Mubin, "Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi," *Ners Muda* 3, no. 3 (2022): 304, <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>.

⁴⁸ Rachmi M. Aguss dan Rizki Yuliandra, "The Effect of Hypnotherapy and Mental Toughness on Concentration When Competing for Futsal Athletes," *Medikora* 20, no. 1 (2021): 56, <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>.

⁴⁹ Nurus Safa'ah dkk., "The Effect of Five Finger Relaxation on Mother's Anxiety Level Third Trimester Primigravida in Tuban Health Center Working Area," *Media Keperawatan Indonesia* 5, no. 4 (2022): 295, <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.291-301>.

⁵⁰ Agustinus Indradi dan Andy E. Krisna, "Penerapan Metode Hypnoteaching Dalam Menciptakan Pembelajaran Yang Menyenangkan Bagi Guru-Guru Sekolah Katolik Di Kec. Donomulyo," *Asawika Media Sosialisasi Abdimas Widya Karya* 1, no. 2 (2021): 33, <https://doi.org/10.37832/asawika.v1i2.1>.

dalam pembelajaran, seperti kecemasan belajar matematika⁵¹ dan gangguan konsentrasi belajar,⁵² sehingga berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar.

Secara keseluruhan, teori dan aplikasi hipnosis dalam pendidikan telah menunjukkan hasil yang signifikan. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan model pembelajaran berbasis hipnosis yang terintegrasi dengan praktik pendidikan modern guna mendukung peningkatan proses pembelajaran dan hasil belajar siswa.

3. Teori Motivasi Self-Determination (SDT)

Teori Motivasi Self-Determination (SDT) menjelaskan bagaimana faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik memengaruhi motivasi manusia. Teori ini mengidentifikasi tiga kebutuhan psikologis dasar yang harus dipenuhi untuk mendukung motivasi, yaitu kebutuhan akan otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterkaitan (*relatedness*).⁵³ Ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, seseorang cenderung merasa lebih termotivasi secara intrinsik untuk melaksanakan suatu aktivitas.⁵⁴

⁵¹ Rifka Annisa, M.Si Wiwien Dinar Pratisti Psi, dan Zahrotul Uyun, "Efektivitas Manajemen Kelas Untuk Menurunkan Gangguan Konsentrasi Belajar Matematika Pada Siswa Sd," *Journal of Psychological Science and Profession* 3, no. 2 (2019): 123, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.22353>.

⁵² Rizky Amelia dan Sakinah U. Siregar, "Efektivitas Manajemen Kelas Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Matematika," *Jurnal Basicedu* 6, no. 2 (2022): 2361, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2443>.

⁵³ Titi P. Handayani, "Self Efficacy Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Kebidanan Pada Mata Kuliah Asuhan Persalinan," *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6, no. 1 (2020): 137, <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2185>.

⁵⁴ Barbara A. Nathania, "Efektivitas Pelatihan Self-Determination Untuk Meningkatkan Student Engagement Pada Mahasiswa Universitas X, Surabaya," *Psikologi Konseling* 21, no. 2 (2022): 1459, <https://doi.org/10.24114/konseling.v21i2.41120>.

Dalam konteks pembelajaran, motivasi diri memainkan peran penting dalam meningkatkan keterlibatan dan ketekunan siswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi biasanya menunjukkan keinginan belajar yang kuat, mampu menyelesaikan tugas dengan baik, dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak termotivasi secara intrinsik.⁵⁵ Sebaliknya, kurangnya motivasi diri sering kali menyebabkan sikap malas, ketidakseriusan, dan kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang optimal.⁵⁶

Penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang mendukung kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dapat meningkatkan motivasi belajar. Contoh penerapan strategi ini meliputi memberikan kebebasan bagi mahasiswa dalam menentukan metode belajar, menyediakan umpan balik yang membangun, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendorong kerja sama.⁵⁷ Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang menarik serta materi yang relevan dengan kebutuhan siswa turut berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar.⁵⁸

⁵⁵ Ririn Utari, Ruwi Hastuti, dan Sarah Andrianti, "Pengaruh Pemahaman Mengikut Yesus Menurut Matius 16:24 Terhadap Motivasi Menjadi Hamba Tuhan," *Evangelikal Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat* 5, no. 1 (2021): 88, <https://doi.org/10.46445/ejti.v5i1.343>.

⁵⁶ Dhien N. Sani, Muhammad Fandizal, dan Yuli Astuti, "Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Meningkat Dengan Dukungan Sosial Orang Tua," *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* 4, no. 2 (2020): 111, <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v4i2.1903>.

⁵⁷ Oktavia K. Maranatha, "Motivasi Mengatur Perilaku Makan Dan Kecenderungan Gangguan Makan Pada Remaja Yang Diet," *Jurnal Psikologi Insight* 6, no. 2 (2022): 136, <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64749>.

⁵⁸ Salsabillazahra N. A. Qolbu dkk., "Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Inovasi Pembelajaran Keagamaan Santri Masjid Nurul Iman Di Desa Cilame Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung," *Jurnal Pengabdian Ilung (Inovasi Lahan Basah Unggul)* 2, no. 3 (2023): 2, <https://doi.org/10.20527/ilung.v2i3.6524>.

Dengan memenuhi kebutuhan psikologis dasar yang dijelaskan dalam teori SDT, mahasiswa dapat termotivasi untuk terlibat lebih aktif dalam pembelajaran. Pemenuhan kebutuhan ini tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan dan potensi diri secara lebih optimal. Integrasi teori ini ke dalam pembelajaran modern menjadi landasan penting untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih efektif dan inklusif.

4. Teori Sugesti Positif

Sugesti positif merupakan konsep yang telah banyak diteliti dan diterapkan di berbagai bidang. Penelitian menunjukkan bahwa sugesti positif dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Dalam budaya masyarakat Banjar, *beliefs* yang diwariskan secara turun-temurun memengaruhi kognisi individu dan membentuk persepsi yang mendukung proses terapeutik.⁵⁹

Dalam dunia pendidikan, metode *Suggestopedia* menjadi salah satu aplikasi sugesti positif yang efektif. Dengan memanfaatkan musik, kata-kata positif, serta pengaturan suasana belajar yang nyaman, metode ini mampu meningkatkan konsentrasi siswa dan kemampuan komunikasi mereka.⁶⁰ Di tingkat internasional, pendekatan berbasis sugesti seperti ini juga didukung oleh

⁵⁹ Rudi Haryadi dan Fariel Fariel, "Konseling Dan Batatamba: Belajar Dari Budaya Terapeutik Masyarakat Banjar," *Biblio Couns Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 2 (2022): 197, <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i2.11170>.

⁶⁰ Syawal R. Akbar, "Pengaruh Penerapan Metode Suggestopedia Terhadap Penguasaan Kosakata Bahasa Arab Siswa Di Kota Pekanbaru," *Jurnal Penelitian Pendidikan Multidisiplin* 2, no. 01 (2024): 13, <https://doi.org/10.61693/elhadhary.vol201.2024.11-25>.

penelitian yang menunjukkan bahwa *eudaimonia* (kebermaknaan hidup) memiliki dampak lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan *hedonia*.⁶¹

Sugesti positif juga diterapkan dalam bidang kesehatan, khususnya melalui teknik *self-hypnosis* dan *hypnobirthing*. Pada ibu hamil, sugesti positif yang diterapkan dalam kondisi pikiran rileks terbukti menurunkan kecemasan serta menciptakan pengalaman kehamilan dan persalinan yang lebih nyaman.⁶²

Dalam konteks pendidikan lainnya, sugesti positif juga efektif meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap hasil belajar mereka (Suginam, 2022).⁶³ Konsep ini relevan untuk mendukung pengembangan model pembelajaran *hypnolearning*, yang memadukan sugesti positif dan teknik hipnosis untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan konsentrasi, serta mendorong hasil belajar yang lebih optimal. *Hypnolearning* berpotensi menjadi inovasi signifikan dalam merancang proses pembelajaran yang lebih efektif dan bermakna bagi siswa.

⁶¹ Rosalba Hernandez dkk., "Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions," *Emotion Review* 10, no. 1 (2017): 7, <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>.

⁶² Lilik Indahwati, "Self-Hypnosis Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil," *Majalah Kesehatan* 11, no. 1 (2024): 21, <https://doi.org/10.21776/majalahkesehatan.2024.011.01.3>.

⁶³ Suginam Suginam, "Pengaruh Pembelajaran Daring Dan Motivasi Terhadap Hasil Pembelajaran," *Tin Terapan Informatika Nusantara* 2, no. 12 (2022): 679, <https://doi.org/10.47065/tin.v2i12.1564>.

5. Teori Visualisasi

Visualisasi merupakan elemen penting dalam hipnoterapi, di mana individu diminta membayangkan atau memvisualisasikan ingatan atau pikiran yang menyenangkan.⁶⁴ Teknik ini membantu individu mencapai kondisi *trance* yang mendalam, sehingga mereka lebih mudah menerima sugesti yang diberikan.⁶⁵ Dengan demikian, visualisasi berfungsi sebagai alat untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres, serta mendukung proses terapi secara keseluruhan.

Selain itu, visualisasi juga memiliki aplikasi yang lebih luas dalam penelitian dan praktik kesehatan mental. Misalnya, penggunaan kartu visual membantu peneliti dan partisipan dari kelompok minoritas etnis berbagi dan memahami pengalaman kesehatan mental secara lebih mendalam.⁶⁶ Penelitian lain memanfaatkan visualisasi untuk menganalisis perubahan kondisi mental seseorang, seperti pola transisi keadaan mental yang divisualisasikan melalui analisis ucapan.⁶⁷

Namun, teknik visualisasi juga memiliki keterbatasan. Pada individu dengan gangguan penglihatan, visualisasi mungkin tidak dapat dimanfaatkan

⁶⁴ Heni Setiyoningsih, "Pengaruh Terapi Kombinasi Hipnosis Lima Jari Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Ovarium," *Jurnal Keperawatan Sumba (Jks)* 2, no. 1 (2023): 45, <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1297>.

⁶⁵ Tisna H. Sianu, "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenorea Primer Pada Remaja Putri," *Window of Nursing Journal*, 2022, 207, <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.529>.

⁶⁶ Amid Ayobi dkk., "Designing Visual Cards for Digital Mental Health Research With Ethnic Minorities," 2021, 953, <https://doi.org/10.1145/3461778.3462085>.

⁶⁷ Yasunori Shiono dkk., "Interactive Visualization System for Psychological Topology," *Indonesian Journal of Electrical Engineering and Informatics (Ijeei)* 7, no. 4 (2019): 780, <https://doi.org/10.52549/ijeei.v7i4.1534>.

secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan berbagai faktor, termasuk kondisi fisik dan mental individu, untuk memastikan efektivitas metode ini.⁶⁸

Dalam dunia pendidikan, visualisasi menjadi komponen yang dapat diintegrasikan ke dalam pengembangan model pembelajaran berbasis hipnosis, seperti *hypnolearning*. Dengan menggabungkan visualisasi dan sugesti positif, siswa dapat membayangkan tujuan belajar yang ingin dicapai, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi kecemasan belajar. Model pembelajaran ini tidak hanya menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan tetapi juga mendukung peningkatan hasil belajar secara signifikan. Visualisasi, dengan semua potensinya, membuka jalan untuk inovasi pendidikan yang lebih adaptif dan efektif.

6. Teori Teknik Relaksasi dan Meditasi

Teknik relaksasi memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran, khususnya untuk membantu siswa mengatasi tekanan psikologis yang dapat menghambat konsentrasi. Salah satu metode yang efektif adalah relaksasi otot progresif, yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara berurutan. Teknik ini membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menciptakan kondisi

⁶⁸ Helen Court dkk., "Visual Impairment Is Associated With Physical and Mental Comorbidities in Older Adults: A Cross-Sectional Study," *BMC Medicine* 12, no. 1 (2014): 4, <https://doi.org/10.1186/s12916-014-0181-7>.

tubuh yang lebih rileks.⁶⁹ Implementasi teknik ini sangat relevan untuk siswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi.

Selain itu, teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan fisik maupun emosional. Teknik ini bekerja melalui stimulasi titik-titik energi pada jari, yang memberikan efek menenangkan dan meningkatkan fokus siswa.⁷⁰ Sifatnya yang praktis menjadikan teknik ini mudah diterapkan dalam berbagai situasi pembelajaran, terutama saat siswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau kelelahan.

Teknik relaksasi spiritual, seperti relaksasi Benson dan mendengarkan murottal Al-Qur'an, juga memberikan manfaat ganda. Selain menurunkan tekanan darah, teknik ini memberikan ketenangan mendalam dan mendukung keseimbangan emosional siswa.⁷¹ Di madrasah atau sekolah berbasis agama, pendekatan ini dapat menjadi pilihan utama karena sejalan dengan nilai-nilai religius yang diajarkan. Relaksasi berbasis spiritual tidak hanya membantu siswa mengatasi stres tetapi juga mendukung pengembangan karakter.

Relaksasi dan meditasi, seperti teknik diafragma dan meditasi kesadaran penuh, sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus. Teknik ini

⁶⁹ Maysaroh Maysaroh, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Terhadap Pasien Pasca Coronary Artery Bypass Graft (CABG)," *J. Nursing and Health Science* 1, no. 3 (2022): 89, <https://doi.org/10.58730/jnhs.v1i3.46>.

⁷⁰ Gilang N. Fadhillah dan Maryatun Maryatun, "Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi," *Asjn (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)* 3, no. 2 (2022): 94, <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>.

⁷¹ Dwi Antilarasati, "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sibela," *Public Health and Safety International Journal* 3, no. 02 (2023): 148, <https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.380>.

memungkinkan siswa untuk mengelola pikiran negatif, memperbaiki mekanisme pernapasan, dan menciptakan kondisi belajar yang lebih optimal.⁷² Pengintegrasian teknik-teknik ini dalam model pembelajaran *hypnolearning* dapat menjadi solusi inovatif untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, meningkatkan keterlibatan siswa, serta membantu mereka mengatasi hambatan psikologis secara efektif. Dengan demikian, model *hypnolearning* mampu memaksimalkan potensi belajar siswa melalui kombinasi sugesti positif dan pengelolaan emosi yang terstruktur.

7. Prinsip-prinsip Hypnolearning

Prinsip-prinsip *hypnolearning* membentuk dasar bagi pendidik dalam merancang dan mengimplementasikan model ini secara efektif. Ada beberapa langkah yang perlu dilakukan oleh guru dalam menerapkan *hypnolearning*.⁷³ Langkah-langkah tersebut meliputi:

1. Niat dan Motivasi dalam Diri

Langkah pertama adalah membangun niat yang kuat dan motivasi dalam diri guru sebelum memulai proses pembelajaran. Hal ini penting untuk memastikan bahwa guru memiliki tujuan yang jelas dan semangat yang tinggi dalam mengajar, sehingga mampu menginspirasi siswa untuk belajar dengan baik.

⁷² Yuli Mulyati, Astrid Novita, dan Nurwita Trisna, "Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III," *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia* 1, no. 2 (2021): 82, <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>.

⁷³ Noer, Mohammad. 2013. *Hypnoteaching For success Learning*. Yogyakarta : Pedagogja

2. Pacing

Pacing adalah teknik untuk menyamakan posisi, gerakan, bahasa, dan gelombang otak dengan orang lain, dalam hal ini siswa. Dengan pacing, guru dapat menciptakan keselarasan dengan siswa, membuat mereka merasa lebih nyaman dan lebih terbuka untuk menerima informasi.

3. Leading

Setelah melakukan pacing, langkah selanjutnya adalah leading, yaitu memimpin siswa menuju tujuan pembelajaran yang diinginkan. Guru menggunakan teknik ini untuk mengarahkan perhatian dan minat siswa secara bertahap menuju materi yang diajarkan.

4. Menggunakan Kata-Kata Positif

Penggunaan kata-kata positif sangat penting dalam hypnolearning. Kata-kata positif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, memberikan motivasi, dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Hal ini membantu siswa untuk lebih mudah menyerap dan memahami materi pelajaran.

5. Memberikan Pujian

Memberikan pujian kepada siswa adalah cara yang efektif untuk memperkuat perilaku positif dan meningkatkan motivasi belajar. Pujian yang diberikan secara tepat dapat membuat siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk terus berusaha lebih baik.

6. *Modelling*

Modelling adalah memberikan contoh atau teladan kepada siswa melalui ucapan dan tindakan. Guru bertindak sebagai model yang baik dalam hal sikap, perilaku, dan cara belajar. Dengan melihat contoh yang positif, siswa akan lebih mudah meniru dan menerapkan hal-hal baik dalam proses belajar mereka.

B. Minat Belajar

Minat belajar memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar siswa.⁷⁴ Dalam proses pendidikan, minat belajar berperan sebagai pendorong internal yang memotivasi siswa untuk aktif mengikuti pembelajaran, sehingga dapat memaksimalkan potensi mereka dalam memahami materi yang diajarkan. Minat belajar dapat diartikan sebagai rasa ketertarikan, perhatian, dan motivasi yang kuat dari dalam diri siswa untuk memahami dan mendalami suatu materi pelajaran.⁷⁵ Menurut Slameto, minat belajar adalah rasa senang dan ketertarikan terhadap suatu aktivitas atau hal tertentu yang dilakukan tanpa paksaan, sehingga memengaruhi respons siswa terhadap pembelajaran.⁷⁶ Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan minat belajar menjadi dasar bagi siswa untuk bertahan dalam menghadapi tantangan pembelajaran.

⁷⁴ Surya, "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Trade a Problem Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Matematika," *Griya Journal of Mathematics Education and Application* 3, no. 3 (2023): 492, <https://doi.org/10.29303/griya.v3i3.358>.

⁷⁵ Rahmat Winata dan Rizki N. Friantini, "Kemampuan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Ditinjau Dari Minat Belajar Dan Gender," *Alphamath Journal of Mathematics Education* 6, no. 1 (2020): 3, <https://doi.org/10.30595/alphamath.v6i1.7385>.

⁷⁶ Reni Linasari dan Syaiful Arif, "Pengaruh Kemandirian Belajar Terhadap Minat Belajar IPA Siswa Kelas VIII SMP," *Jurnal Tadris Ipa Indonesia* 2, no. 2 (2022): 189, <https://doi.org/10.21154/jtii.v2i2.874>.

Berbagai faktor yang dapat memengaruhi minat belajar siswa meliputi metode pengajaran guru, kepribadian guru, kondisi serta suasana kelas, dan fasilitas belajar yang tersedia.⁷⁷ Misalnya, seorang guru yang komunikatif, sabar, dan mampu menyampaikan materi dengan cara yang menarik cenderung lebih efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa. Selain itu, lingkungan belajar yang kondusif, seperti kelas yang rapi, nyaman, dan dilengkapi teknologi pembelajaran modern, dapat memberikan dukungan emosional dan kognitif bagi siswa. Pembelajaran yang menarik, tidak monoton, serta memberikan ruang bagi siswa untuk mengemukakan ide-ide mereka, terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar.⁷⁸ Dengan pendekatan ini, siswa merasa lebih terlibat dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka.

Tingginya minat belajar biasanya berbanding lurus dengan tingginya hasil belajar siswa. Sebaliknya, minat belajar yang rendah seringkali berujung pada hasil belajar yang kurang memuaskan.⁷⁹ Hal ini terjadi karena minat belajar memengaruhi tiga elemen penting dalam proses pembelajaran, yakni perhatian, tujuan, dan tingkat pemahaman.⁸⁰ Ketika siswa memiliki minat belajar yang tinggi, mereka lebih fokus, memiliki tujuan yang jelas, serta mampu mengikuti

⁷⁷ Rizky A. Nurdyana, Heni Pujiastuti, dan Nurul Anriani, "Analisis Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa SMP Ditinjau Dari Minat Belajar," *Jurnal Cendekia Jurnal Pendidikan Matematika* 6, no. 3 (2022): 2745, <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i3.1583>.

⁷⁸ Lia Todua, "Analisis Minat Belajar Matematika Siswa SMP Kelas VIII Pada Materi Persamaan Garis Lurus Berbantu Aplikasi Geogebra," *Journal on Education* 2, no. 1 (2019): 64, <https://doi.org/10.31004/joe.v2i1.273>.

⁷⁹ Surya, "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Trade a Problem Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Matematika," 492.

⁸⁰ Siti Nurhasanah dan Ade Sobandi, "Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 1, no. 1 (2016): 130, <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3264>.

proses pembelajaran dengan efektif. Sebaliknya, rendahnya minat belajar akan mengurangi tingkat keterlibatan siswa, sehingga menghambat pemahaman materi secara mendalam.

Oleh karena itu, guru memiliki peran strategis dalam menumbuhkan dan meningkatkan minat belajar siswa. Guru dapat meningkatkan minat belajar siswa dengan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, misalnya menggunakan metode pembelajaran inovatif atau media interaktif.⁸¹ Dengan memahami faktor-faktor ini, guru dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk memastikan semua siswa mendapatkan kesempatan yang sama dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

C. Hasil Belajar

Hasil belajar memiliki peranan signifikan dalam pendidikan, karena berfungsi sebagai indikator keberhasilan proses pembelajaran dan menjadi bahan evaluasi bagi para pendidik.⁸² Dalam konteks mata pelajaran Akidah Akhlak, hasil belajar mencerminkan sejauh mana siswa memahami nilai-nilai keimanan dan akhlak mulia yang diajarkan serta mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil belajar dapat terlihat melalui keterlibatan siswa selama pembelajaran serta perubahan perilaku yang diharapkan sesuai

⁸¹ Rio F. Pasandaran, "Deskripsi Motivasi Dan Minat Belajar Matematika Siswa Selama Pandemi Covid-19," *Proximal Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika* 6, no. 2 (2023): 234, <https://doi.org/10.30605/proximal.v6i2.2872>.

⁸² Alvian M. Fadhillah, "Penggunaan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pai Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Karawang Barat," *Al-Ulum Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke Islaman* 10, no. 4 (2023): 338, <https://doi.org/10.31102/alulum.10.4.2023.330-341>.

tujuan pendidikan.⁸³ Hasil belajar juga merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami aktivitas belajar, yang mencakup tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Hasil belajar juga mencerminkan keberhasilan strategi pembelajaran yang diterapkan, sekaligus menunjukkan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.⁸⁴ Beberapa hal yang dapat menjadi tolak ukur dalam evaluasi hasil belajar yaitu informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, keterampilan motorik, dan sikap.

Evaluasi hasil belajar bertujuan untuk mengukur sejauh mana keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.⁸⁵ Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal, seperti kemampuan pengaturan belajar mandiri (*self-regulated learning*), menjadi salah satu aspek yang memengaruhi hasil belajar.⁸⁶

⁸³ Erniasnelli, "Penggunaan Project-Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Estimasi Biaya Pekerjaan Jalan Irigasi Dan Jembatan Di Kelas XI TKJII SMKN 2 Payakumbuh," *Journal of Hy. & TEL*. 1, no. 1 (2023): 40, <https://doi.org/10.58536/j-hytel.v1i1.28>.

⁸⁴ Devi Yustika, Sudarti Sudarti, dan Rif'ati D. Handayani, "Analisis Regresi Linier Sederhana Untuk Mengestimasi Pengaruh Kemampuan Self Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Rasi," *Jurnal Pendidikan Mipa* 12, no. 2 (2022): 295, <https://doi.org/10.37630/jpm.v12i2.609>.

⁸⁵ Syarifuddin Baco dkk., "Perancangan Aplikasi Evaluasi Hasil Belajar Siswa Berbasis Android Pada SMP Negeri 1 Soppeng Riaja," *Iltek Jurnal Teknologi* 15, no. 01 (2020): 34, <https://doi.org/10.47398/iltek.v15i01.506>.

⁸⁶ Yustika, Sudarti, dan Handayani, "Analisis Regresi Linier Sederhana Untuk Mengestimasi Pengaruh Kemampuan Self Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Rasi," 295.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan luar siswa, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat.⁸⁷

Proses evaluasi pembelajaran harus memperhatikan prinsip-prinsip seperti menyeluruh, berkesinambungan, dan objektif.⁸⁸ Penyusunan instrumen evaluasi perlu mencakup aspek-aspek yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, seperti validitas, reliabilitas, pemberian skor, dan analisis hasil.⁸⁹ Dalam pelajaran Akidah Akhlak, instrumen evaluasi yang baik dapat membantu guru mengetahui sejauh mana siswa menginternalisasi nilai-nilai akidah dan akhlak sebagai hasil pembelajaran yang diintegrasikan dengan pendekatan *hypnolearning*.

D. Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah pola atau sistem yang dirancang untuk menjadi panduan dalam merencanakan kegiatan pembelajaran guna mencapai tujuan tertentu.⁹⁰ Model ini mencakup berbagai komponen seperti pendekatan, strategi, metode, teknik, hingga taktik yang digunakan dalam pembelajaran.⁹¹

⁸⁷ Agung Cahyadi, Rizkei Kurniawan, dan None Ruman, "Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan," *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan* 11, no. 1 (2023): 92, <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.846>.

⁸⁸ Ahmad A. Khoirudin, "Analisis Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Biologi Di Ma Matholi'ul Huda Bugel Kota Jepara," *Jt* 8, no. 1 (2023): 33, <https://doi.org/10.55719/jt.v8i1.697>.

⁸⁹ Novita Aswan dkk., "Pelatihan Evaluasi Hasil Belajar Menggunakan Ms Excel Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Sistem Pembelajaran Pada MAS YPKS Kota Padang Sidempuan," *Kalandra Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 52, <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v2i1.234>.

⁹⁰ Angga Ardiansyah, "Pelatihan Pengelolaan Laporan Keuangan Dan Manajemen Data Pada Rumah Qur'an Tegal Dengan Menggunakan Sistem Informasi Berbasis Website," *Jurnal Abdimas Bsi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 2 (2023): 342, <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v6i2.16807>.

⁹¹ Iwan Sanusi dkk., "Inovasi Pembelajaran Science, Technology, Religion, Engineering, Art, and Mathematics Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam," *Jurnal Perspektif* 6, no. 2 (2022): 92, <https://doi.org/10.15575/jp.v6i2.176>.

Beragam model pembelajaran telah dikembangkan untuk menyesuaikan kebutuhan siswa dan mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Salah satu model yang populer adalah *Problem Based Learning* (PBL), di mana siswa diajak untuk menggunakan masalah nyata sebagai konteks untuk mempelajari keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan memahami konsep-konsep penting dalam materi pelajaran.⁹² Ada pula Inkuiri Terbimbing, yang memungkinkan siswa secara aktif menemukan konsep dengan panduan guru.⁹³ *Blended Learning* menggabungkan pembelajaran tatap muka dengan teknologi digital, memberikan fleksibilitas dalam proses belajar,⁹⁴ sementara *Computer-Based Instruction* memanfaatkan teknologi komputer seperti *e-modul* berbasis *augmented reality* untuk mendukung pembelajaran.⁹⁵ Selain itu, Pembelajaran Tematik menyatukan berbagai mata pelajaran dalam satu tema untuk memberikan pemahaman yang lebih terintegrasi.⁹⁶

Di samping itu, model *hypnolearning* menjadi inovasi unik yang mengintegrasikan teknik hipnosis dalam pembelajaran. Teknik ini dirancang untuk meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan daya ingat siswa selama proses

⁹² Binti Z. Faqiroh, "Problem Based Learning Model for Junior High School in Indonesia (2010-2019)," *Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies* 8, no. 1 (2020): 42, <https://doi.org/10.15294/ijcets.v8i1.38264>.

⁹³ Isnaini Rahmadhani, "Efek Inkuiri Terbimbing Terhadap Prestasi Kimia Pada Topik Asam Basa Bagi Siswa Sma Kelas Xi," *Dalton Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia* 6, no. 2 (2023): 95, <https://doi.org/10.31602/dl.v6i2.11616>.

⁹⁴ Usman Usman, "Komunikasi Pendidikan Berbasis Blended Learning Dalam Membentuk Kemandirian Belajar," *Jurnal Jurnalisa* 4, no. 1 (2019): 136, <https://doi.org/10.24252/jurnalisa.v4i1.5626>.

⁹⁵ Firmansyah Firmansyah dan Ahmaddul Hadi, "Pengembangan Aplikasi E-Modul Interaktif Untuk Mata Pelajaran Komputer Dan Jaringan Dasar," *Voteteknika (Vocational Teknik Elektronika Dan Informatika)* 10, no. 4 (2022): 107, <https://doi.org/10.24036/voteteknika.v10i4.119978>.

⁹⁶ Hilda Karli, "Penerapan Pembelajaran Tematik SD Di Indonesia," *Eduhumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru* 2, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.17509/eh.v2i1.2752>.

belajar. Dengan menciptakan kondisi pikiran yang rileks dan terbuka, *hypnolearning* dapat membantu siswa untuk lebih mudah menerima dan menyerap informasi.

Pemilihan model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan materi pelajaran sangatlah penting. Pendekatan yang efektif tidak hanya mampu meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk lebih aktif. Dengan penggunaan model yang tepat, seperti *hypnolearning*, proses pembelajaran dapat dioptimalkan untuk menciptakan hasil belajar yang lebih baik dan mendalam.

E. *Hypnolearning* Meningkatkan Minat Belajar dan Hasil Belajar

Teknik *hypnolearning* telah terbukti secara empiris mampu meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam berbagai konteks pembelajaran. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *hypnolearning* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat belajar, dan hasil belajar siswa di berbagai mata pelajaran.

Kondisi rileks yang dihasilkan melalui *hypnolearning* membantu siswa lebih fokus dan terbuka untuk menerima materi pembelajaran, sehingga mampu meningkatkan minat mereka dalam belajar. Siswa yang terpapar metode *hypnolearning* memberikan tanggapan positif terhadap pembelajaran

Pendidikan Agama Islam (PAI), dan terdapat hubungan positif antara metode *hypnolearning* dengan peningkatan motivasi belajar siswa⁹⁷.

Pendekatan *hypnolearning* juga terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar. Penggunaan pendekatan *hypnotherapist* mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Al-Qur'an Hadits⁹⁸. Demikian pula, penerapan *hypnolearning* secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa di SMP Harapan Bhakti Makassar⁹⁹.

Selain itu, minat belajar memiliki peranan penting dalam menentukan kesuksesan akademik. Minat yang tinggi terhadap pelajaran dapat mendorong siswa untuk lebih giat dan aktif dalam kegiatan belajar, serta lebih tahan terhadap kesulitan yang dihadapi. Minat belajar merupakan elemen kunci dalam meningkatkan prestasi akademik siswa¹⁰⁰. Demikian pula, Penerapan *hypnolearning* berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran yang memerlukan pemahaman mendalam¹⁰¹.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, *hypnolearning* mulai diterapkan sebagai alternatif untuk mengatasi rendahnya minat belajar di beberapa sekolah.

⁹⁷ Nurjanah, N. Tanggapan siswa terhadap metode Hypnolearning hubungannya dengan motivasi belajar mereka pada mata pelajaran PAI: penelitian kuantitatif terhadap siswa kelas VIII C SMP Bakti Nusantara 666 Bandung, UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2018)

⁹⁸ Rumnah, Rumnah. "Penerapan Pendekatan Hypnotherapist Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Al Quran Hadits MA ar-raudhah." *Teaching : Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (29 Maret 2022): 56–66. <https://doi.org/10.51878/teaching.v2i1.1043>.

⁹⁹ Arwin Arifa and Herlina, 'Pengaruh Pembelajaran Hypnolearning terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Harapan Bhakti Makassar', 2, no. 2 (2022).

¹⁰⁰ Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2010). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

¹⁰¹ Anderson, R., & Polito, F. (2010). *Cognitive Behavioral Hypnotherapy for Learning Enhancement. Learning & Development Journal*, 35(1), 66-78.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode ini mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan, sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti pelajaran dan lebih mudah memahami materi. Dengan demikian, teknik *hypnolearning* dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan baik minat maupun hasil belajar siswa, terutama pada mata pelajaran yang memerlukan pemahaman mendalam seperti Akidah Akhlak di MTsN 7 Madiun.