

Studi Literatur Tentang “Pembelajaran dengan Teknik *Hypnoteaching* untuk Meningkatkan *Self-Affirmation* Matematis Mahasiswa”

Ahmad Muzaki

Abstrak

Artikel ini membahas tentang pentingnya *self-affirmation* matematis mahasiswa dan cara meningkatkannya. *Self-affirmation* merupakan komponen yang sangat penting dalam diri seseorang. *Self-affirmation* merupakan kemampuan seseorang untuk menggambarkan kecukupan terhadap dirinya. Di samping itu, *self-affirmation* mampu melihat aspek positif lain yang ada pada diri seseorang yang berakibat pada kemampuannya untuk bisa *move on* dari masalah yang sedang dihadapi. Salah satu karakteristik matematika adalah penalaran yang digunakan merupakan penalaran deduktif. Hal ini berarti proses pengerjaan matematika harus bersifat deduktif yang meliputi penyusunan konjektur-konjektur baru yang diturunkan melalui aksioma-aksioma atau definisi. Kondisi ini untuk beberapa mahasiswa merupakan masalah yang menimbulkan *anxiety* matematis pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk membangkitkan diri mahasiswa sehingga mereka tidak terjebak hanya pada masalah yang sedang dihadapi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui pembelajaran dengan teknik *hypnoteaching*. Pembelajaran dengan teknik *hypnoteaching* merupakan kegiatan pembelajaran dengan memberikan sugesti positif berupa motivasi dan membuat pikiran rileks mahasiswa agar pengetahuan yang didapat bisa dipahami dengan baik.

Kata kunci: Teknik *Hypnoteaching*, *Self-Affirmation* Matematis Mahasiswa.

Pendahuluan

Dalam UU No. 12 Tahun 2012 tentang perguruan tinggi, telah tersirat di dalam fungsi pendidikan tinggi bahwa mata kuliah dalam perguruan tinggi diharapkan dapat memberdayakan mahasiswa dalam segi kognitif, afektif dan psikomotor. Memahami perkembangan aspek afektif mahasiswa merupakan salah satu faktor untuk mencapai hasil yang baik dalam proses pendidikan, tidak hanya dalam hasil akademik tetapi juga dalam hal pembentukan moral. Afektif mencakup emosi atau perasaan yang dimiliki oleh setiap mahasiswa, juga perlu mendapatkan perhatian dalam pembelajaran. Reaksi emosional dapat berkembang menjadi kebiasaan, sehingga mempengaruhi perkembangan nilai, moral dan sikap individu ataupun peserta didik. Salah satu afeksi yang perlu diperhatikan yaitu *self-affirmation*.

Self-affirmation merupakan suatu sikap yang memandang sisi positif pada seseorang yang tidak berelasi dengan ancaman dirinya. Menurut Eggleston (2013), *self-affirmation* merupakan suatu cara seseorang untuk berubah melebihi batas diri sendiri dengan menekankan sumber eksternal seperti *support* sosial. *Self-affirmation* membuat pandangan seseorang menjadi lebih luas. Pandangan seseorang tidak terbatas pada aspek kekurangannya saja, namun banyak

aspek lain yang lebih baik yang ada pada diri seseorang yang perlu juga diperhatikan. Hal ini akan membuat seseorang memiliki keyakinan diri, penilaian diri dan konsep diri yang tinggi. Kondisi ini akan membuat seseorang menjadi optimis, tidak gampang menyerah dan selalu mencoba berbagai cara untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Namun kenyataannya, dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai masalah. Masalah yang muncul bisa datang dari kondisi eksternal maupun internal mahasiswa. Masalah yang berasal dari kondisi eksternal antara lain tugas dari dosen, masalah percintaan, konflik dengan teman, konflik dengan keluarga dan lain sebagainya. Sedangkan masalah internal antara lain kurang percaya diri, merasa diri tidak berharga, selalu merasa tidak pernah berhasil. Masalah yang dialami oleh mahasiswa seperti di atas sering disebut ancaman. Masalah yang timbul tersebut baik yang berasal dari luar maupun dalam diri akan membuat mahasiswa menjadi stres yang akan bermuara pada tidak bisa *move on* nya mahasiswa. Ketidakbisaan mahasiswa *move on* akan membuat target yang telah disusun mahasiswa tidak akan tercapai. Pandangan mahasiswa menjadi sempit dan mahasiswa cenderung cepat menyerah.

Salah satu karakteristik matematika adalah matematika merupakan ilmu deduktif. Ini berarti

proses pengerjaan matematika harus bersifat deduktif yang memerlukan penalaran logis dan aksiomatik. Di samping itu, tidak menerima generalisasi yang hanya didasari dari pengamatan (induktif) saja, tetapi harus melalui pembuktian deduktif.

Kondisi ini untuk beberapa mahasiswa dapat menimbulkan *anxiety* matematis pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk membangkitkan diri mahasiswa sehingga mereka tidak terjebak hanya pada masalah yang sedang dihadapi yang mengakibatkan mahasiswa *down*.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan menerapkan pembelajaran dengan teknik *hypnoteaching*. Pembelajaran dengan teknik *hypnoteaching* merupakan pembelajaran dengan memberikan sugesti positif berupa motivasi kepada mahasiswa yang membuat pikiran mahasiswa menjadi rileks.

TEORI

1. Self-Afirmasi

Dalam Wikipedia disebutkan bahwa *self-affirmation* adalah suatu psikologi yang berfokus pada bagaimana individu beradaptasi dengan informasi atau pengalaman yang mengancam konsep diri mereka. *Self-affirmation* juga didefinisikan sebagai suatu tindakan untuk menggambarkan kecukupan [1],[6].

Selain itu, *Self-affirmation* dipandang sebagai suatu cara seseorang untuk berubah melebihi batas diri sendiri dengan menekankan sumber eksternal seperti *support social* [2]. *Self-affirmation* sebagai afirmasi aktif dari beberapa aspek penting pada konsep diri seseorang yang tidak berelasi dengan ancaman dirinya”[3]

Self-affirmation dapat mengurangi kecemasan dengan mengafirmasi sifat-sifat atau nilai-nilai positif yang ada pada seseorang [2]. Kecemasan terbagi menjadi dua yaitu kecemasan sifat dan kecemasan *state* [4]. Kecemasan sifat merupakan karakteristik dasar dari bagaimana seseorang cenderung cemas pada umumnya. Sedangkan *state* kecemasan adalah bagaimana cemas seorang individu pada saat sekarang. Cemas yang ada pada diri seseorang antara lain diakibatkan karena hasil tes yang kurang baik, belajar yang bertentangan dengan keyakinan, atau ketika tidak sampai pada target yang telah dibuat. *Self affirmation* akan mengurangi kondisi yang kurang baik tersebut dengan meningkatkan sifat-sifat penting pada diri atau nilai-nilai yang mereka miliki yang tidak berhubungan dengan ancaman tersebut.

Seseorang dikatakan memiliki *self-affirmation* yang rendah jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak memiliki kemampuan, cenderung merasa dirinya selalu gagal, tidak menarik, tidak

disukai dan cenderung pesimistik. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih cenderung sebagai halangan.

Sebaliknya seseorang dengan *self-affirmation* yang tinggi akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersifat positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan bukan dipandang sebagai akhir dari segalanya, namun lebih menjadikannya sebagai pelajaran berharga untuk melangkah ke depan.

2. Pembelajaran dengan Teknik Hypnoteaching

Kata *hypnoteaching*, terdiri dari kata *hypno* dan *teaching*. *Hypno* berasal dari kata *hypnosis* yang berarti keadaan dimana seseorang berada dalam kondisi *trans*, atau mudah menerima sugesti dan *teaching* merupakan kata dari bahasa Inggris, yaitu *teach* yang berarti mengajar. Dengan begitu, *hypnoteaching* merupakan pembelajaran atau cara mengajar dengan menggunakan unsur *hypnosis*, yaitu saat dimana seseorang bisa menerima sugesti dengan mudah [7], [8].

Namun *hypnosis* dalam *hypnoteaching* ini bukan berarti mahasiswa dihipnotis sampai tak sadarkan diri seperti yang ditayangkan pada beberapa stasiun televisi, namun *hypnosis* dalam pembelajaran hanya diarahkan untuk menciptakan kondisi kundusif dalam proses pembelajaran. Jadi, pada saat pendidik menggunakan teknik *hypnoteaching* dalam pembelajaran, mahasiswa berada dalam keadaan sadar seutuhnya dengan mata terbuka, mereka hanya dibuat rileks pikirannya sehingga bisa fokus pada yang disampaikan pendidik.

Hypnoteaching bukanlah teknik yang dapat digunakan untuk menjadikan mahasiswa pandai dalam sekali praktik. *Hypnoteaching* hanyalah teknik yang membantu memudahkan dalam kegiatan pembelajaran dengan memberikan sugesti positif berupa motivasi dan membuat pikiran mahasiswa menjadi rileks agar pengetahuan yang didapat bisa dipahami dengan baik.

Adapun langkah-langkah pembelajaran dengan teknik *hypnoteaching* adalah sebagai berikut [7].

- Niat dan motivasi
- Pacing*
- Leading*
- Menggunakan kata-kata positif
- Memberikan pujian
- Modeling*

Diskusi

Self-affirmation seseorang bervariasi tergantung karakteristik dari individu [2]. Ada tiga langkah proses afirmasi bekerja: (a) Afirmasi meningkatkan sumber daya individu dengan cara mengingatkan mereka tentang aspek lain dari dirinya yang tidak relevan dengan ancaman dirinya; (b) Afirmasi akan memperluas perspektif individu pada ancaman, memungkinkan mereka untuk melihat potensi ancaman pada tingkat yang lebih tinggi; (c) Dengan perspektif yang lebih luas ini, orang dapat mengevaluasi ancaman ke tingkat yang lebih besar, terlepas dari kekhawatiran *ego-defensif* [2].

Dalam menghipnotis mahasiswa, diperlukan suatu strategi jitu untuk memindahkan gelombang pikiran mahasiswa dari kondisi beta menuju alpha. Strategi tersebut antara lain: (a) niat dan motivasi. Niat yang kuat akan menumbuhkan motivasi yang tinggi yang akan mempengaruhi kesuksesan; (b) *pacing*. *Pacing* merupakan kegiatan menyamakan gerak tubuh, serta gelombang otak dengan orang lain; (c) *leading*, yaitu mengarahkan mahasiswa; (d) menggunakan kata-kata positif. Penggunaan kata-kata positif ini sesuai dengan cara kerja pikiran bawah sadar yang menerima apa saja yang diucapkan oleh siapa pun. Dengan kata-kata positif ini, seseorang akan terbiasa untuk tidak ada hal negatif yang diterima oleh alam bawah sadar mahasiswa; (e) memberikan pujian (*reward*). *Reward* adalah peningkatan harga diri seseorang; (f) modeling. *Modeling* merupakan proses pemberian teladan atau contoh melalui ucapan maupun perbuatan yang konsisten.

Dari uraian di atas, cara untuk meningkatkan *self-affirmation* adalah melakukan penguatan diri sendiri. Aspek kunci dari *self-affirmation* yakni dengan memasukkan nilai-nilai positif yang ada pada diri khususnya identitas diri yang dihargai oleh setiap orang [3]. Selain dengan penguatan diri, *self-affirmation* ini terjadi akibat meningkatnya *self-esteem* (penilaian diri) dan integritas diri seseorang [2].

Kesimpulan

Pengembangan *self-affirmation* ini sangat penting karena akan meningkatkan keyakinan diri, penilaian diri serta konsep diri dari seseorang. Adapun langkah yang digunakan untuk meningkatkan *self-affirmation* menggunakan teknik *hypnoteaching* adalah sebagai berikut: niat dan motivasi; *pacing*; *leading*; menggunakan kata-kata positif; memberikan pujian; dan memberikan teladan.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. H. Yaya S. Kusumah, M.Sc., Ph.D. atas diskusinya dalam penyempurnaan artikel ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada panitia SNIPS 2015 ITB yang telah memfasilitasi, sehingga artikel ini bisa presentasikan.

Referensi

- [1] Steele, C. (1988). The psychology of self-affirmation: *Sustaining the integrity of the self*. In Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, p. 261-302). New York: Academic Press.
- [2] Eggleston, C. (2013). *Is It Really the Self That's Affirmed? Self-Affirmation Theory and the Competing Frameworks of Self-Enhancement and Self-Connectedness*. [Online]. Tersedia: [http://people.virginia.edu/~Eggleston%20\(2013\)%200-...](http://people.virginia.edu/~Eggleston%20(2013)%200-...) [8 Maret 2015].
- [3] Sherman, D.K., Nelson, L.D., & Steele, C.M. (2000). *Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1046-1058.
- [4] Vale, L. (2012). *Self-Affirmation Reduces Attentional Bias Toward Threat*. Thesis. Boulder, University of Colorado.
- [5] Martens, A., Johns, M., Greenberg, J., & Schimel, J. (2006). *Combating stereotype threat: The effect of self-affirmation on women's intellectual performance*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 236-243.
- [6] Aronson, J., Cohen, G. L., & Nail, P. R. (1999). *Self-affirmation theory: An update and appraisal*. In E. Harmon-Jones & J. Mills (Eds.), *Cognitive Dissonance: Progress on a Pivotal Theory in Social Psychology* (pp.127-148). Washington, DC: American Psychological Association.
- [7] Muhammad Noer, *Hypnoteaching for Success Learning*, (Yogyakarta : PT, Bintang Pustaka Abadi), 2010, hlm. 117.
- [8] Novian Triwidia Jaya, *Hypnoteaching "Bukan Sekedar Mengajar"* (Bekasi: D-Brain, 2010), 41
- [9] Corel, J; Spencer, S.J; Zanna, M.P. (2002). *An affirmed self and an open mind: Self-affirmation and sensitivity to argument strength*. *Journal of Experimental Social Psychology* 40 (2004) 350-356

Ahmad Muzaki
Dosen Jurusan Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
IKIP Mataram
zackyborju@gmail.com.

