

Model pembelajaran *hypnoteaching* dalam pembelajaran bahasa Jawa

Hypnoteaching model in Javanese language learning

Aditiyas Nurriyah Sriningsih Susilowati¹ & Joko Sukoyo^{2,*}

^{1,2}Universitas Negeri Semarang

Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

¹Email: tmur34384@students.unnes.ac.id; Orcid iD: <https://orcid.org/0009-0005-8924-286X>

^{2,*}Email: j_sukoyo@mail.unnes.ac.id; Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-2086-1273>

Article History

Received 1 January 2025
Revised 22 January 2025
Accepted 4 February 2025
Published 27 February 2025

Keywords

hypnoteaching; Javanese script; motivation learning.

Kata Kunci

hypnoteaching; aksara Jawa; motivasi belajar.

Read online

Scan this QR code with your smart phone or mobile device to read online.



Abstract

This study employed a quantitative approach with a post-test only control group experimental design to investigate the impact of the hypnoteaching model on Javanese language learning in high school. The research subjects were 288 students, with two classes, X-5 as the experimental class and X-7 as the control class, randomly selected. According to the study, students who received instruction using the hypnoteaching approach showed increased motivation and learning outcomes. Observation data indicated that the experimental class's post-test score was 71.67, significantly higher than the control class's score of 50.56. With a sig. (2-tailed) value of 0.000, far below 0.05, the T-test revealed a significant difference between the two groups. Due to monotonous teaching strategies such as lectures, students in the traditional group were less motivated and more likely to become disengaged. Conversely, using hypnoteaching increased student motivation and made the class more enjoyable. This study shows that, compared to traditional teaching approaches, the hypnoteaching model is more effective in enhancing student motivation and learning outcomes.

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen kelompok kontrol *post-test* saja untuk menyelidiki dampak model *hypnoteaching* pada pembelajaran bahasa Jawa di sekolah menengah. Subjek penelitian ini berjumlah 288 peserta didik, dan dua kelas X, kelas X-5 sebagai kelas eksperimen dan kelas X-7 sebagai kelas kontrol dipilih secara acak. Menurut temuan penelitian, peserta didik yang menerima instruksi menggunakan pendekatan *hypnoteaching* menunjukkan peningkatan motivasi dan hasil belajar. Menurut data observasi, skor *post-test* kelas eksperimen adalah 71.67, jauh lebih tinggi daripada skor kelas kontrol sebesar 50.56. Dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000, jauh di bawah 0.05, uji T mengungkapkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Karena strategi pengajaran yang membosankan seperti ceramah, peserta didik dalam kelompok tradisional kurang termotivasi dan lebih cenderung menjadi tidak tertarik. Sebaliknya, penggunaan *hypnoteaching* meningkatkan motivasi peserta didik dan membuat kelas lebih menyenangkan. Studi ini menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan pendekatan pengajaran tradisional, model *hypnoteaching* lebih berhasil dalam meningkatkan motivasi peserta didik dan hasil belajar.

© 2025 The Author(s). Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya by Universitas Mulawarman

How to cite this article with APA style 7th ed.

Susilowati, A. N. S., & Sukoyo, J. (2025). Model pembelajaran hypnoteaching dalam pembelajaran bahasa Jawa. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 8(1), 119—128. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v8i1.1142>



A. Pendahuluan

Aksara Jawa merupakan salah satu materi yang diajarkan di kelas bahasa Jawa. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik memahami kaidah penulisan teks aksara Jawa, dan peserta didik mampu menuliskan gagasan dan pikiran dalam bentuk teks aksara Jawa sekaligus memahami kaidah penulisan aksara Jawa. Aksara Jawa yang diajarkan meliputi *legena*, *pasangan*, *sandhangan*, *murda*, *swara*, *rekan*, dan *wilangan*. Terdapat perbedaan antara masing-masing kelompok, seperti pada *aksara legena* (20), *pasangan* (20), *sandhangan* (tanda baca) (9). Tujuan *sandhangan*, yakni menguatkan *aksara* dan *pasangan*. *Sandhangan swara* (*i*, *u*, *ê*, *é/è*, dan *o*) dan *sandhangan panyigegeging wanda* (*h*, *r*, *ng*, dan *paten* untuk mematkan aksara) adalah dua jenis dasar *sandhangan* dalam aksara Jawa. Aksara *murda*, juga dikenal sebagai aksara *mahaprana*, memiliki delapan huruf dan digunakan untuk menulis gelar, tempat, orang, dan informasi lainnya. Lima *aksara swara* terdiri dari huruf *a*, *i*, *u*, *e*, dan *o*. Ada lima jenis *aksara rekan*, yaitu *kha*, *dza*, *gha*, *fū*, *za*, *sya*, dan *sha*. Terakhir, ada *wilangan* atau angka *aksara*, yang berjumlah 10 dan terdiri dari angka 0-9.

Bentuk-bentuk seperti *sa* dan *da*, *ha*, *la*, *ca*, dan *wa* hampir identik dalam aksara Jawa (Widiyono et al., 2022). Kedua belah pihak telah sepakat mengenai pedoman penulisan aksara Jawa (Puspaningrum, 2022). Peserta didik sering kali membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami aturan-aturan tersebut karena mereka menganggapnya sangat sulit. Oleh karena itu, aksara Jawa jarang sekali digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan hanya digunakan untuk pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran aksara Jawa di SMA Negeri 1 Bringin terdampak oleh rendahnya intensitas penggunaan aksara Jawa dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi pembelajaran menulis bahasa Jawa di SMA Negeri 1 Bringin yang sebenarnya masih jauh dari ideal, berdasarkan pengamatan yang dilakukan di sana. Karakter pembelajaran aksara Jawa di SMA Negeri 1 Bringin yang tidak ideal tersebut disebabkan oleh sejumlah permasalahan. Rendahnya motivasi belajar peserta didik dan banyaknya peserta didik yang kesulitan memahami materi aksara Jawa merupakan wujud dari ketidakidealan tersebut. Materi aksara Jawa di kelas X memiliki nilai ketuntasan yang relatif kurang baik karena peserta didik sering melakukan beberapa kali kesalahan dalam menyisipkan *pasangan* dan frasa.

Menurut penelitian, media pembelajaran cenderung kurang variatif. Misalnya, ketika mengajar peserta didik hanya menggunakan LKS atau buku paket dan Pepak Aksara Jawa. Penggunaan media pembelajaran seperti ini membuat peserta didik hanya terfokus dan termotivasi untuk menemukan huruf-huruf aksara Jawa tanpa berusaha memahaminya. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, model pembelajaran di kelas X SMA Negeri 1 Bringin masih dominan menggunakan pendekatan konvensional. Menurut model ini, guru memberikan materi dengan model ceramah kepada peserta didik, kemudian peserta didik diberi kesempatan untuk bekerja secara individu atau kelompok (Walidah & Sukartono, 2024). Ketika mengajar dengan paradigma konvensional, guru sangat jarang memberikan afirmasi positif kepada peserta didik, dan peserta didik sangat sedikit memberikan kontribusi dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran aksara Jawa menggunakan model konvensional kurang berpengaruh untuk digunakan di SMA Negeri 1 Bringin sehingga peneliti ingin menawarkan alternatif solusi untuk menggantikan model konvensional dengan menggunakan model pembelajaran *hypnoteaching*. Model pembelajaran *hypnoteaching* merupakan seni berkomunikasi, menggunakan afirmasi positif untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam menerima materi (Juita et al., 2024). Model *hypnoteaching* belum pernah diterapkan dalam pembelajaran bahasa Jawa di SMA Negeri 1 Bringin, serta menggunakan konsep kebaruan gabungan *hypnoteaching* dengan *joyful learning*. *Joyful learning* merupakan model pembelajaran dengan cara yang menyenangkan. Selain pembelajaran harus menyenangkan model ini juga menekankan rasa relaks, dan fokus (Hanani, 2023). Model pembelajaran *hypnoteaching* mengedepankan rasa relaks saat pembelajaran, bukan berarti peserta didik dihipnosis sampai tidak sadarkan diri (Irzain et al., 2021). Artinya pembelajaran dengan model ini hanya memberikan afirmasi positif sampai dengan taraf gelombang otak Alpha (relaks) (Fajri, 2020). Saat relaks itulah peserta didik akan merasa bahagia, dan peserta didik sangat bisa menerima dan berperan aktif dalam pembelajaran baru karena mereka tidak merasa tertekan untuk

melakukannya (Nurjanah, 2022). Saat pembelajaran menggunakan model *hypnoteaching*, guru wajib memberikan afirmasi positif dan menekankan afirmasi tersebut, bisa juga dengan menyisipkan *mindfulness* disetiap pembelajaran sebagai cara relaksasi serta pemicu ketertarikan belajar peserta didik (Pahlevi et al., 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *hypnoteaching* terhadap pembelajaran bahasa Jawa di sekolah menengah. *Mindfulness* dalam model *hypnoteaching*, berperan sebagai salah satu media yang dipergunakan untuk strategi regulasi emosi peserta didik, sampai berada di titik relaksasi (Yusainy et al., 2019). Cara merelaksasi peserta didik dengan video *mindfulness* adalah dengan memberikan arahan kepada peserta didik untuk memejamkan mata, duduk yang nyaman, mengatur napas, fokus akan instruksi yang diberikan, lalu yang paling pentingnya adalah saat pemberian afirmasi positif yang sangat berpengaruh untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Kenedi et al., 2023).

Langkah-langkah model *hypnoteaching* yang diterapkan di SMA Negeri 1 Bringin terdiri dari beberapa tahapan. Tahap pertama adalah memperkenalkan pelajaran. Dalam upaya meningkatkan dan mengembalikan karakter peserta didik, guru memulai sesi pembelajaran dengan pendekatan 3S, yang merupakan singkatan dari “senyum, sapa, dan salam” (Nabilla et al., 2024). Tahap kedua adalah doa. Tujuan berdoa sesuai dengan keyakinan peserta didik adalah untuk memohon kemudahan dalam belajar, karena kekuatan batin individu diyakini dapat diaktifkan melalui doa, sehingga membantu proses pembelajaran (Errohmah & Wahyudi, 2021).

Tahap ketiga adalah kesepakatan kelas, yang berupa janji antara pendidik dan peserta didik untuk menumbuhkan rasa hormat, kerja sama tim, dan menciptakan lingkungan belajar yang aman. Tahap keempat adalah relaksasi, yang melibatkan instruksi guru agar peserta didik duduk dengan nyaman, memejamkan mata, dan mengambil napas dalam-dalam hingga merasa tenang. Tahap kelima adalah teknik *mirroring*, yang melibatkan aktivitas seperti bersorak, bernyanyi, atau meniru gerakan. Aktivitas ini bertujuan meningkatkan fokus peserta didik serta membangun hubungan positif antara guru dan peserta didik.

Tahap keenam adalah teknik *leading*, yang diterapkan setelah kedekatan emosional antara guru dan peserta didik terbentuk. Guru memberikan afirmasi positif menggunakan kalimat yang jelas, lugas, dan bersifat metaforis. Tahap ketujuh adalah teknik *anchoring*, yang bertujuan memperkuat informasi yang disampaikan guru melalui media visual seperti gambar atau video. Selain itu, lagu dengan *tagline* yang diiringi gerakan tangan dan tubuh juga digunakan. Guru juga dapat bergerak ke arah kanan, kiri, depan, atau belakang setelah berbicara untuk memperkuat materi yang telah disampaikan.

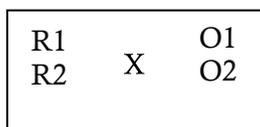
Tahap kedelapan adalah diskusi, yang melibatkan pemberian kasus oleh guru untuk didiskusikan oleh peserta didik. Guru berperan sebagai pembimbing dan memastikan peserta didik memahami konsep materi yang diberikan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi, keberanian bertanya, dan kemampuan bernalar kritis (Astuti & Mujimin, 2024). Tahap kesembilan adalah *ice breaking* atau *games*, yang bertujuan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan melalui permainan *mobile*, kuis, musik, video, gambar, atau eksperimen di luar kelas. Kegiatan ini mendorong peserta didik untuk kembali fokus, meningkatkan komunikasi, dan memperkuat motivasi dalam pembelajaran (Sinaga et al., 2023).

Tahap kesepuluh adalah penyajian hasil, yang melibatkan presentasi hasil diskusi oleh peserta didik. Sebelum presentasi, peserta didik diminta membuat dan menyanyikan yel-yel. Guru memberikan arahan dan masukan, serta meminta kelompok lain memberikan saran atau koreksi. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan pemahaman peserta didik, kemampuan menyampaikan ide, dan ekspresi tujuan tertentu (Widiyono et al., 2022). Tahap kesebelas adalah penilaian, yang meliputi penilaian formatif selama proses pembelajaran dan evaluasi sumatif di akhir pembelajaran. Tahap terakhir adalah refleksi, yang digunakan untuk mengidentifikasi berbagai masalah yang muncul selama pembelajaran dan menemukan solusi atas permasalahan tersebut.

B. Metode

Sebanyak 288 peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Bringin pada tahun ajaran 2024–2025 menjadi populasi penelitian. Dua kelas X digunakan sebagai sampel penelitian. Kelas X-5 ditetapkan sebagai kelas eksperimen, sedangkan kelas X-7 sebagai kelas kontrol. Total terdapat 72 peserta didik dari kedua kelas tersebut, dengan masing-masing kelas terdiri atas tiga puluh enam peserta didik. Pengambilan sampel acak digunakan dalam pemilihan sampel penelitian. Metode ini memberikan peluang yang sama bagi setiap individu untuk terpilih sebagai sampel (Handayani et al., 2020).

Pengambilan sampel secara acak dilakukan pada dua kelas X sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *post-test only control*, yang merupakan metode eksperimen untuk membandingkan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok dipilih secara acak (R). Kelompok pertama berperan sebagai kelompok eksperimen (X), yang memperoleh perlakuan pembelajaran dengan model *hypnoteaching*. Sementara itu, kelompok kedua berperan sebagai kelompok kontrol, yang menerima pembelajaran menggunakan model konvensional (Irwan & Jamaludin, 2021). Skema perlakuan dalam desain *post-test only control* dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

R1 : kelompok 1

R2 : kelompok 2

O1 : hasil pengaruh kelompok eksperimen

O2 : hasil pengaruh kelompok kontrol

Instrumen atau alat yang dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah lembar pengamatan sehingga peneliti melakukan pengamatan pada peserta didik kelas X. Instrumen selanjutnya adalah pedoman wawancara, dengan bertanya kepada guru mata pelajaran bahasa Jawa terkait model pembelajaran, media, motivasi belajar peserta didik, hambatan, serta kondisi pembelajaran saat di kelas. Soal tes, penerapannya dengan menggunakan 10 soal pilihan ganda. Soal tersebut dirancang untuk mengetahui sampai mana peserta didik memahami materi aksara Jawa, dan akan diujikan setelah *treatment* dilaksanakan, atau disebut juga *post-test*. Setelah didapatkan hasil *post-test*, maka hasilnya akan diolah menggunakan SPSS. Instrumen terakhir yang peneliti gunakan, yakni dokumentasi. Penelitian ini didukung dengan dokumentasi, yang dalam hal ini berupa gambar dan video yang menunjukkan bagaimana paradigma *hypnoteaching* digunakan di kelas X dengan menggunakan sumber belajar aksara Jawa.

Uji validitas, merupakan uji keabsahan data yang dilakukan untuk menguji kelayakan pertanyaan yang akan ditunjukkan untuk responden dalam proses pengambilan data (Janna & Herianto, 2021). Validitas yang digunakan pada penelitian ini, yakni *content validity* Aiken's V. Pengujian validitas ini dipergunakan untuk menguji instrumen. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS 26.0 menunjukkan bahwa 10 soal memiliki nilai Aiken's V sebesar 0.8625 yang mengindikasikan validitas dalam kategori sangat tinggi sehingga soal layak digunakan dan dinyatakan valid.

Pada penelitian ini, menggunakan teknik uji reliabilitas melibatkan ahli untuk menguji konsistensi hasil penilaian butir pertanyaan yang akan diisi oleh responden. Validator yang menguji soal tersebut merupakan dosen dalam bidang terkait, disebut juga dengan reliabilitas *interater* (Majid

& Raharjo, 2017). Analisis yang digunakan adalah Cohen's Kappa. Hasil perhitungan menggunakan SPSS 26.0 menunjukkan bahwa nilai Kappa sebesar 0.821, hasil ini masuk dalam kategori sangat kuat. Maka terdapat konsistensi tinggi antara kedua penilai dalam menilai instrumen sehingga instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik dan reliabel (konsisten).

Uji-T yang diawali dengan uji normalitas dan homogenitas merupakan salah satu metode analisis data yang digunakan untuk membuktikan kebenaran data. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah variabel atau distribusi dalam suatu kelompok normal. Sebaliknya, uji homogenitas menentukan apakah varians populasi sama atau tidak. Tujuan dari Uji-T *Sampel Independent*, yang sering dikenal dengan Uji-T, adalah untuk mengetahui apakah perbedaan antara dua rerata dari dua distribusi yang diuji terkait atau tidak signifikan (Putri et al., 2023). SPSS 26.0 digunakan dalam penelitian ini untuk mengimplementasikan Uji-T.

C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan model pembelajaran *hypnoteaching* terhadap pembelajaran aksara Jawa. Uji analisis dasar, yaitu uji normalitas dan homogenitas, dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0 untuk menilai pengaruh model tersebut. Berikut adalah uji prasyarat yang telah dilakukan.

1. Uji Normalitas

Pada Tabel 1, karena ukuran sampelnya kecil (kurang dari 50 responden), maka digunakan uji normalitas Shapiro-Wilk pada data penelitian pasca-tes (Ningsih et al., 2019). Karena nilai sig. $0.115 > 0.05$, maka hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pada variabel penelitian kelas kontrol terdistribusi normal. Mengingat nilai sig. $0.07 > 0.05$, maka data pada variabel penelitian kelas eksperimen juga terdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelas		Normalitas		
		Statistik Shapiro-Wilk		
			df	Sig.
Hasil <i>post-test</i>	Kelas Kontrol	.951	36	.115
	Kelas Eksperimen	.910	36	.007

2. Uji Homogenitas

Uji Levene digunakan untuk menguji homogenitas data *post-test* guna menentukan apakah varians banyak populasi sama (Usmadi, 2020). Nilai signifikansi 0.580, yang lebih tinggi dari 0.05, ditunjukkan oleh uji homogenitas. Hal ini menunjukkan bahwa data *post-test* juga terdistribusi secara seragam sehingga memungkinkan prosedur uji statistik parametrik digunakan untuk membandingkan kedua kelompok secara tepat.

Tabel 2. Uji Homogenitas *Post-test*

		Statistik Levene	df1	df2	Sig.
Hasil <i>Post-Test</i>	Berdasarkan Rata-rata	.309	1	70	.580
	Berdasarkan Median	.312	1	70	.578
	Berdasarkan Median dan dengan df yang disesuaikan	.312	1	63,566	.578
	Berdasarkan Rata-rata yang Ditrिम	.295	1	70	.589

3. Analisis Deskriptif Statistik

Tujuan dari analisis deskriptif ini adalah untuk menggunakan pendekatan statistik deskriptif guna memahami dan menyajikan kondisi kelas eksperimen dan kontrol. Program SPSS 26.0 digunakan untuk melakukan perhitungan data. Hasil perhitungannya adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Deskriptif

Kelas		Statistik	
Hasil <i>Post-test</i>	Kelas Kontrol	Rata-rata	50.56
		Median	50.00
		Varians	599.683
		Simpangan Baku	24.488
		Minimum	10
		Maksimum	100
		Jangkauan	40
	Kelas Eksperimen	Rata-rata	71.67
		Median	70.00
		Varians	431.429
		Simpangan Baku	20.771
		Minimum	60
		Maksimum	100
		Jangkauan	40

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada Tabel 3, dapat dikatakan bahwa kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki kinerja yang berbeda. Seperti yang dapat ditunjukkan, kelas eksperimen yang menggunakan model pembelajaran *hypnoteaching* mengungguli kelas kontrol yang menggunakan model konvensional dalam hal skor rata-rata. Menurut hasil uji deskriptif, skor rata-rata kelas eksperimen adalah 71.67, sedangkan kelas kontrol adalah 50.56. Menurut perhitungan, kelas eksperimen harus menerima setidaknya 60 poin dengan skor maksimum 100, sedangkan kelas kontrol harus menerima setidaknya 10 poin dengan skor maksimum 100.

4. Uji T (*Independent Sample T-Test*)

Nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000, yang secara signifikan lebih kecil dari 0.05, uji-T pada data *post-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik yang diberikan materi dengan pendekatan *hypnoteaching* berbeda secara signifikan dengan peserta didik yang hanya diajarkan aksara Jawa dengan model konvensional. Output tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000, atau lebih kecil dari 0.05.

Tabel 4. Uji T

		Uji Levene untuk Kesetaraan		Uji T untuk kesetaraan rata-rata						
		F	Sig.	t	df	Signifikansi 2 sisi	Selisih Rata-rata	Selisih Kesalahan Standar	Interval Kepercayaan 95% untuk Selisih	
								Bawah		Atas
Hasil <i>Pre-test</i>	Asumsi varians yang sama	.309	.580	-3.945	70	.000	-21.111	5.352	-31.785	-10.437
	Asumsi varians tidak sama			-3.945	68.184	.000	-21.111	5.352	-31.790	-10.432

5. Pelaksanaan Pembelajaran di Kelas Eksperimen

Ada empat kali pertemuan untuk penelitian ini. Menurut jadwal pengajaran bahasa Jawa SMA Negeri 1 Bringin, keempat pertemuan tersebut berlangsung seminggu sekali. Proses pembelajaran yang berlangsung di kelas eksperimen selama empat pertemuan tersebut tercantum di bawah ini. Pertama, pertemuan awal. Sebuah tes awal diberikan pada pertemuan pertama kelas

eksperimen dengan tujuan untuk menilai pemahaman anak-anak terhadap materi aksara Jawa dan memutuskan cara terbaik untuk menyajikannya. Pertemuan kedua, yaitu; instruktur menggunakan tiga S (senyum, sapa, dan sapa) untuk memulai kelas. Sebelum pelajaran dimulai, guru memimpin kelas dalam doa. Guru memeriksa kehadiran setiap peserta didik. Guru memperagakan gerakan yang berbeda, yang ditiru oleh peserta didik dengan menyanyikan lagu-lagu tentang aksara Jawa (teknik *anchoring auditori*) atau menirunya. Tujuan pembelajaran dikomunikasikan oleh guru. Sebelum memulai pelajaran, guru mendesak kelas untuk bersantai. Relaksasi dengan menutup mata dan bayangkan diri berada di tempat yang tenang dan damai. Relaksasi di kelas ini menggunakan video *mindfulness*. Ucapkan afirmasi positif: “Saya tenang, fokus, siap belajar mudah & efektif. Redupkan lampu atau matikan lampu, lalu Guru memberikan afirmasi positif. Afirmasi positif tersebut digunakan saat sebelum memulai pembelajaran, saat pembelajaran maupun sesudah. Menyesuaikan situasi dan kondisi kelas, contoh afirmasi positif seperti: “*Aksara Jawa menika gampang. Kula samenika saged paham materi aksara Jawa. Kula saged maos lan nulis aksara Jawa. Boten usah ajrih lepat nggih, kula lan panjenengan sinau sesarengan. Samenika sampun paripurna pasinaunipun, pasinau dinten menika sampun sae sanget*” (teknik *leading*). Guru memberikan pertanyaan pemantik, misalnya sebagai berikut.

Sapa sing bisa maca tulisan aksara Jawa iki?

Guru menampilkan kalimat beraksara Jawa “*Siswa sak iki wis kelas 10, kudu sregep sinau.*”

“*Coba tulisen ukara iki nganggo aksara Jawa sing pener. Sapa sing gelem maju mengarep?*” Misal: “*aku lan kaluwargaku pindah omah seko Solo menyang Semarang.*”

Saat proses pembelajaran berlangsung, guru tidak menggunakan kata negatif. Untuk menenangkan kelas, guru menggunakan “*sumangga midangetaken rumiyin nggih?*” bukan “*aja rame.*” Guru meminta peserta didik membuat 5 kelompok untuk membuat yel-yel. Guru memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang peraturan penulisan aksara Jawa melalui penggunaan salindia yang menarik (teknik *anchoring visual*), untuk mencapai target pembelajaran mampu membaca aksara Jawa. Guru memberikan evaluasi pembelajaran, dan afirmasi positif agar peserta didik tetap semangat. Ketiga, pertemuan ketiga. Pengantar pada pertemuan ketiga sama seperti dengan pertemuan sebelumnya, yakni dengan tetap melakukan rangkaian relaksasi, *games* dan *ice breaking* yang membuat peserta didik relaks. Pertemuan ketiga ini guru mengarahkan peserta didik untuk menuju penugasan membaca satu teks utuh cerita beraksara Jawa, dan menuliskannya dengan menggunakan tulisan latin. Guru membimbing peserta didik yang masih memiliki kesulitan saat membaca dan mengartikan. Selanjutnya peserta didik diminta untuk menyanyikan yel-yel bersama di depan, dan menyajikan penugasan yang mereka kerjakan. Kelompok lain menyimak dan memberikan tanggapan, dilanjutkan dengan guru memberikan evaluasi, penyemangat dan penutup pembelajaran. Guru harus berkeliling dan menjelaskan selama kelas berlangsung sehingga peserta didik merasa diperhatikan (teknik *anchoring space*). Keempat, pertemuan keempat. Tes akhir diberikan selama pertemuan terakhir. Tujuan dari tes akhir adalah untuk memastikan apakah *intervensi* telah meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap aturan menulis atau tidak.

6. Pelaksanaan Pembelajaran di Kelas Kontrol

Empat kali pertemuan juga dilaksanakan di kelas kontrol. Berikut rangkaian proses pembelajaran pada kelas kontrol. Pertama, pertemuan pertama. Pertemuan pertama di kelas kontrol melaksanakan *pre-test*, yang bertujuan mengetahui sejauh mana anak-anak memahami materi aksara Jawa dan menentukan *treatment* saat pemberian materi berlangsung. Kedua, pertemuan kedua. Membuka pembelajaran, doa, kesepakatan kelas, menyajikan materi, dan mengerjakan tugas kelompok. Ketiga, pertemuan ketiga. Pertemuan ketiga dipergunakan untuk melanjutkan pengerjaan tugas kelompok, setelahnya akan dipresentasikan, evaluasi, dan penutup. Keempat, pertemuan keempat. *Post-test* dilaksanakan pada pertemuan terakhir. Untuk mengetahui

apakah perlakuan yang diberikan peneliti telah meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap norma-norma menulis dan kemampuan mereka dalam menulis aksara Jawa, maka dilakukan *post-test*.

7. Kesenjangan dalam Cara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol Menerapkan Pembelajaran

Situasi saat rangkaian pembelajaran dilaksanakan, ditemukan perbedaan sikap yang ditunjukkan peserta didik saat mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran *hypnoteaching* maupun konvensional. Situasi di kelas eksperimen, peserta didik sangat bersemangat dan selalu ingin berkontribusi dalam pembelajaran. Walaupun awalnya selalu malu-malu, namun peserta didik menunjukkan perkembangan yang pesat saat mengikuti pembelajaran di minggu berikutnya. Peserta didik juga terlihat bersemangat dan mampu menjawab saat diberikan pertanyaan dari materi yang minggu lalu sudah dibahas bersama-sama, melalui salindia yang menarik, *games*, maupun penugasan yang dikerjakan. Lain hal dengan situasi pembelajaran di kelas kontrol sangat berbanding terbalik. Monotonnya rangkaian pembelajaran yang digunakan, membuat peserta didik sangat bosan dan kurang maksimal dalam menyerap materi. Kebanyakan peserta didik tidak mendengarkan saat dijelaskan, setelah itu peserta didik merasa keberatan saat diberikan soal setelah penyampaian materi. Dibandingkan dengan kelas eksperimen yang diajarkan dengan model pembelajaran *hypnoteaching*, kesalahan menjawab lebih besar.

Beberapa temuan signifikan tentang dampak terapi yang diberikan dalam kegiatan pembelajaran aksara Jawa di sekolah dengan menggunakan model pembelajaran *hypnoteaching* ditunjukkan oleh hasil penelitian, rangkaian pembelajaran, dan sikap peserta didik. Hasil uji T *post-test* setelah perlakuan menunjukkan perbedaan yang substansial antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa perlakuan kelompok eksperimen meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dengan kata lain, *intervensi* penelitian berdampak positif pada pemahaman peserta didik terhadap sumber belajar aksara Jawa.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara peserta didik yang diajar menggunakan paradigma *hypnoteaching* dan mereka yang hanya menggunakan model konvensional. Perbedaan tersebut tidak hanya didasarkan pada hasil belajar dan tingkat pemahaman peserta didik namun, motivasi belajar dan sikap yang ditunjukkan selama proses pembelajaran berkelanjutan cukup mirip. Kelas eksperimen menemukan pendekatan *hypnoteaching* sebagai lingkungan belajar yang sangat menarik. Tidak ada ruang bagi peserta didik untuk tidak terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik selalu ingin berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran selama setiap pertemuan. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan selama empat pertemuan, terlihat jelas bahwa peserta didik selalu tertarik untuk mempelajari hal-hal baru. Dibandingkan dengan peserta didik yang diajarkan menggunakan pendekatan tradisional, peserta didik menunjukkan antusiasme yang lebih besar serta tingkat fokus yang lebih lama untuk memperhatikan pembelajaran.

Kondisi di kelas kontrol dianggap cukup membosankan. Ketika peserta didik mengikuti pelajaran, terlihat dari rangkaian pembelajaran yang membosankan. Peserta didik tampak berkonsentrasi terutama pada menit-menit awal lama-kelamaan, mereka kehilangan minat untuk mendengarkan. Dibandingkan dengan peserta didik di kelas eksperimen yang penyampaian materinya menggunakan pendekatan *hypnoteaching*, penyerapan materi yang diberikan kurang signifikan. Fokus peserta didik cepat menurun pada fase ini, dan minat mereka untuk mempelajari materi aksara Jawa tampak sangat rendah.

D. Penutup

Perbedaan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen menunjukkan hasil yang signifikan. Peserta didik pada kelas kontrol umumnya menunjukkan motivasi belajar yang rendah saat menggunakan model konvensional. Sebaliknya, peserta didik yang mengikuti pembelajaran dengan model *hypnoteaching* melaporkan tingkat motivasi yang lebih tinggi serta hasil belajar yang lebih baik dibandingkan pendekatan konvensional yang digunakan sebelumnya. Selain

meningkatkan pemahaman terhadap materi pembelajaran, strategi ini membuat proses belajar lebih menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Perbedaan signifikan antara kedua kelompok didukung oleh hasil uji-t dengan nilai sig. (2-tailed) = 0.000. Penggunaan afirmasi positif dan teknik relaksasi dalam model *hypnoteaching* membuat peserta didik merasa lebih tenang dan termotivasi, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar. Model *hypnoteaching* direkomendasikan sebagai pendekatan pembelajaran alternatif yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran bahasa Jawa di kelas. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam.

Daftar Pustaka

- Astuti, P. D., & Mujimin, M. (2024). Analisis model pembelajaran pada buku teks *Mardika Basa lan Sastra Jawa SMP/MTs Kelas VIII*. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 7(3), 385–394. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v7i3.1008>
- Errohmah, F. W., & Wahyudi, K. (2021). Upaya Melestarikan Budaya Religius Melalui Pembiasaan Berdoa dan Membaca Asmaul-husna Bersama Sebelum Pembelajaran di MTS Matsaratul Huda Panempan Pamekasan. *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)*, 4(2), 166–177. <https://doi.org/10.19105/re-jiem.v4i2.5475>
- Fajri, N. (2020). Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47. <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i2.22299>
- Hanani, A. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Joyful Learning Terhadap Minat Belajar Siswa Di MTsN 3 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa: Jurnal Ilmiah Penalaran Dan Penelitian Mahasiswa*, 5(4), 97–107. <https://ejournal.provisi.ac.id/index.php/jurnalmahasiswa/article/view/803>
- Handayani, R. L., Wahyuningsih, E. D., & Sina, I. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Posing Tipe Pre Solution Posing Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah. *Integral (Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika)*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.24905/jppm.v2i2.46>
- Irwan, N., & Jamaludin, J. (2021). Pengaruh Video Keterbatasan Daring di Pelosok Desa terhadap Hasil Belajar Fisika di SMK Telkom Medan Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 11(2), 47–57. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPF/article/view/39645>
- Irzain, I., Arpinus, A., & Fitriani, W. (2021). Efektivitas pelatihan hypnoteaching dalam meningkatkan kompetensi pedagogik calon guru Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 24–28. <https://doi.org/10.29210/120212776>
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS*. https://osf.io/preprints/osf/v9j52_v1
- Juita, H. R., Herlina, H., & Riance, A. (2024). Pengaruh Metode Hypnoteaching Terhadap Motivasi dan Minat Belajar Mahasiswa di Universitas Bina Insan. *Stilistika: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 17(1), 121–130. <https://doi.org/10.30651/st.v17i1.21092>
- Kenedi, G., Maiteningsih, M. Z., & Adriantoni, A. (2023). Pengaruh Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(2), 37–43. <https://doi.org/10.56393/pedagogi.v3i2.1681>

- Majid, N. K., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Asesmen Otentik Unjuk Kerja pada Mata Pelajaran IPA di SDN Jlamprang dan SDN Wonosari 03 Kabupaten Batang. *Journal of Educational Research and Evaluation Sejarah Artikel*, 6(1), 55–62. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jere/article/view/16208>
- Nabilla, N., Husnaeni, H., & Pandiangan, A. P. B. (2024). Kegiatan Penanaman Pembiasaan Budaya 5S (Salam, Senyum, Sapa, Sopan, Santun) Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 1(2), 373–379. <https://jurnalisticomah.org/index.php/jppi/article/view/673>
- Ningsih, D. A., Nurhasanah, & Fadillah, L. (2019). Efektivitas Pembelajaran di Luar Kelas dalam Pembentukan Sikap Percaya Diri Peserta Didik pada Mata Pelajaran IPA di Kelas V SDN 190 Cenning. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 4(2), 1–12. <https://doi.org/10.47435/jpdk.v4i2.314>
- Nurjanah, S. (2022). *Menciptakan Suasana Pembelajaran yang Menyenangkan Melalui Metode Tanya Jawab*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7cr5t>
- Pahlevi, N. R., Degeng, M. D. K., & Ulfa, S. (2024). Storybook berbasis augmented reality (AR) meningkatkan hasil belajar bahasa Inggris siswa. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v7i1.880>
- Puspaningrum, R. A. (2022). Improvement of Javanese Script Writing Skills through Tali Andha Aksara Jawa Media. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(2), 576–582. <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i2.65793>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Sinaga, J. S., Suryati, & Syaflita, D. (2023). Implementasi dan Manfaat ICE-Breaking pada Proses Pembelajaran di SMP Negeri 11 Pekanbaru. *Jurnal Armada Pendidikan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.60041/jap.v1i1.6>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Walidah, A. K., & Sukartono, S. (2024). Implementasi Media Kartu Huruf dalam Pembelajaran Aksara Jawa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2179–2188. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/697>
- Widiyono, Y., Setyowati, H., & Aryanto, A. (2022). Strategi transliterasi untuk meningkatkan kemampuan membaca dan menulis aksara Jawa bagi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi (JPSE)*, 8(1), 118–125. <https://jurnal umpwr.ac.id/index.php/jpse/article/view/2354>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>



Open Access This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under a CC BY-SA 4.0 license. The images or other third-party material in this work are included under the Creative Commons license, unless indicated otherwise in a credit line to the material.