

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan nasional pada hakikatnya merupakan upaya sadar dan terencana yang bertujuan tidak hanya untuk mengasah kecerdasan intelektual peserta didik, tetapi pula untuk mengembangkan potensi diri peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Sebagaimana amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, orientasi pendidikan nasional di Indonesia dijelaskan pada pembukaan setiap pasal, alinea yang mengedepankan pencapaian keseimbangan 3 dimensi; kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagai tolok ukur utama dalam menumbuhkan generasi masa depan. dalam arti lain sebagai internalisasi kekuatan untuk menolak dekadensi moral. Proses pendidikan tidak boleh berhenti pada pencapaian angka-angka akademis di atas kertas semata, melainkan harus mampu menyentuh dimensi spiritual dan emosional siswa, sehingga terbentuk karakter yang integral dan siap menghadapi tantangan globalisasi yang kian kompleks.

Secara spesifik dalam kurikulum Madrasah, mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) menempati posisi yang sangat vital sebagai instrumen pembentuk identitas keislaman peserta didik. SKI bukan sekadar narasi kronologis tentang peristiwa masa lampau, peperangan, atau pergantian dinasti semata, melainkan sebuah media transformasi nilai yang sarat akan ibrah (pelajaran) dari perjuangan Rasulullah SAW dan para sahabat serta tokoh-tokoh besar Islam lainnya. Melalui pembelajaran SKI, siswa diharapkan mampu memahami akar sejarah peradaban Islam, menumbuhkan rasa cinta (mahabbah) kepada agama, serta mengadopsi semangat juang dan akhlak mulia para pendahulu untuk diimplementasikan dalam kehidupan modern. Pemahaman sejarah yang baik akan membentuk

worldview (pandangan hidup) siswa yang kokoh, sehingga mereka tidak mudah terombang-ambing oleh arus informasi yang menyesatkan. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran SKI tidak cukup diukur dari seberapa banyak siswa menghafal tahun kejadian, tetapi seberapa dalam nilai sejarah tersebut terinternalisasi dalam jiwa mereka.

Namun, idealitas tujuan pembelajaran SKI tersebut sering kali berbenturan dengan realitas empiris di lapangan yang menunjukkan adanya stagnasi dalam metodologi pengajaran sejarah. Di era Revolusi Industri 4.0 menuju Society 5.0, di mana siswa terbiasa dengan rangsangan visual yang cepat dan interaktif melalui gawai, metode pembelajaran di kelas masih sering terpaku pada pendekatan konvensional yang kaku dan monoton. Tantangan terbesar yang dihadapi oleh pendidik sejarah saat ini adalah bagaimana menyajikan materi masa lalu yang abstrak menjadi sesuatu yang relevan dan menarik bagi "Generasi Z" yang memiliki rentang perhatian (*attention span*) yang pendek. Jika guru gagal menjembatani kesenjangan antara materi sejarah dengan dunia siswa saat ini, maka mata pelajaran SKI hanya akan dianggap sebagai "dongeng kuno" yang membosankan dan tidak memiliki korelasi dengan kehidupan mereka, yang pada akhirnya memicu resistensi pasif dari siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Fenomena yang lazim ditemui di berbagai madrasah menunjukkan bahwa pembelajaran SKI masih didominasi oleh metode ceramah (*lecturing*) satu arah, di mana guru bertindak sebagai pusat informasi (*teacher-centered*) dan siswa diposisikan sebagai objek pasif yang hanya duduk, dengar, catat, dan hafal (3DCH). Pendekatan ini sering kali mengabaikan aspek psikologis siswa dan membebani memori jangka pendek mereka dengan tumpukan fakta sejarah yang harus dihafal demi kepentingan ujian semata. Akibatnya, beban kognitif siswa menjadi sangat berat, sementara keterlibatan emosional mereka terhadap materi sangat minim. Pembelajaran yang kering dari variasi metode ini menciptakan suasana kelas yang statis, tidak menggairahkan, dan mematikan kreativitas, sehingga esensi nilai-nilai luhur sejarah gagal tersampaikan ke dalam

sanubari siswa. Stigma bahwa SKI adalah pelajaran yang membosankan dan "bikin ngantuk" pun semakin melekat kuat di benak para siswa.

Dampak langsung dari ketidaktepatan metode pembelajaran tersebut adalah rendahnya motivasi belajar siswa, yang merupakan "bahan bakar" utama dalam proses pendidikan. Motivasi belajar, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, memegang peranan kunci dalam menentukan seberapa tekun siswa menghadapi tugas dan seberapa ulet mereka mengatasi kesulitan belajar. Fakta di lapangan memperlihatkan gejala demotivasi yang mengkhawatirkan pada jam pelajaran SKI, seperti banyaknya siswa yang meletakkan kepala di meja karena mengantuk, mengobrol dengan teman sebangku di luar topik pelajaran, bermain gawai secara sembunyi-sembunyi, hingga sering meminta izin keluar kelas dengan berbagai alasan. Rendahnya atensi dan antusiasme ini berkorelasi lurus dengan pencapaian hasil belajar yang tidak optimal, di mana nilai rata-rata ulangan harian SKI sering kali berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang mengindikasikan adanya masalah serius dalam proses pembelajaran yang perlu segera ditangani.

Secara psikologis, subjek penelitian ini, yaitu siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs), berada pada fase transisi yang krusial dari masa kanak-kanak (SD/MI) menuju masa remaja awal. Pada tahap perkembangan ini, mereka mengalami gejolak emosional, fisik, dan hormonal yang signifikan yang mempengaruhi stabilitas konsentrasi dan minat belajar mereka. Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, mereka mulai memasuki tahap operasional formal, namun secara emosional mereka masih sangat labil dan membutuhkan lingkungan belajar yang memberikan rasa aman serta kenyamanan psikologis. Mereka cenderung cepat bosan dengan rutinitas yang monoton dan lebih responsif terhadap pendekatan yang personal, persuasif, serta menyentuh aspek emosi. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang diterapkan di kelas VII tidak bisa disamakan dengan kelas yang lebih tinggi; diperlukan pendekatan khusus yang mampu merangkul kondisi psikologis mereka yang unik tersebut.

Perkembangan terkini dalam ilmu neurosains memberikan wawasan berharga bahwa kondisi otak sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar. Diketahui bahwa otak manusia beroperasi pada frekuensi gelombang yang berbeda-beda: *Beta*, *Alpha*, *Theta*, dan *Delta*. Saat pembelajaran dilakukan dalam suasana tegang atau membosankan, otak siswa cenderung berada pada gelombang *Beta* tinggi, yang diasosiasikan dengan stres, kecemasan, atau ketidaknyamanan, sehingga *Reticular Activating System* (RAS) di otak akan memblokir masuknya informasi ke memori jangka panjang. Agar pembelajaran efektif, kondisi otak siswa harus dikondisikan masuk ke gelombang *Alpha* (rileks namun waspada), di mana gerbang alam bawah sadar terbuka lebar dan daya serap otak meningkat drastis. Sayangnya, banyak guru yang belum memahami mekanisme ini dan memaksakan materi saat siswa masih dalam kondisi mental yang "tertutup", sehingga materi hanya menumpang lewat di memori jangka pendek.

Merespons permasalahan tersebut, diperlukan sebuah terobosan metodologis yang berbasis pada cara kerja otak dan psikologi komunikasi, salah satunya adalah metode *Hypnoteaching*. *Hypnoteaching* bukanlah praktik mistis atau manipulasi pikiran negatif, melainkan seni komunikasi persuasif yang mengeksplorasi alam bawah sadar siswa untuk tujuan pembelajaran positif. Metode ini menggabungkan teknik-teknik dalam *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) dan hipnosis modern yang disesuaikan dengan konteks kelas. Prinsip utamanya adalah mengubah persepsi siswa terhadap pelajaran yang dianggap sulit atau membosankan menjadi menyenangkan melalui sugesti positif, pola bahasa yang memberdayakan, serta penciptaan suasana belajar yang rileks. Dengan *Hypnoteaching*, guru tidak menidurkan siswa, tetapi justru membuat mereka "*trance*" atau fokus tingkat tinggi terhadap materi pelajaran, sehingga pembelajaran berlangsung mengalir dan menyenangkan tanpa paksaan.

Dalam implementasinya, *Hypnoteaching* menekankan pada langkah-langkah sistematis yang meliputi *pacing* (menyamakan frekuensi dengan siswa) dan *leading* (mengarahkan siswa). Guru membangun kedekatan emosional (*rapport*) terlebih dahulu, sehingga rasa percaya siswa tumbuh. Setelah itu, guru menggunakan pola bahasa hipnotik untuk memberikan afirmasi positif, mematahkan mental blok siswa yang merasa "sejarah itu sulit hafalannya", dan menanamkan *anchor* (jangkar emosi) agar siswa selalu merasa semangat saat pelajaran SKI dimulai. Teknik ini sangat relevan untuk mengatasi masalah motivasi karena langsung menasar pada sistem keyakinan (*belief system*) siswa yang tersimpan di alam bawah sadar. Ketika alam bawah sadar siswa telah menerima sugesti bahwa SKI adalah pelajaran yang menarik, maka secara otomatis perilaku sadar mereka akan menunjukkan antusiasme dan ketekunan yang lebih tinggi.

Meskipun *Hypnoteaching* memiliki potensi besar, penerapan metode ini yang murni mengadopsi psikologi barat terkadang terasa kering dari nilai spiritualitas, terutama jika diterapkan di lingkungan pendidikan Islam seperti Madrasah. Teknik relaksasi konvensional dalam *Hypnoteaching* biasanya menggunakan musik instrumen atau visualisasi alam. Padahal, bagi seorang muslim, sumber ketenangan tertinggi bukanlah musik, melainkan dzikir dan doa kepada Allah SWT. Oleh karena itu, diperlukan modifikasi kreatif dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam prosedur *Hypnoteaching*. Inovasi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah penggantian teknik induksi konvensional dengan "Relaksasi Doa", sebuah pendekatan yang menyentuh dimensi transendental siswa untuk mencapai ketenangan batin yang lebih mendalam dan bermakna.

Relaksasi doa adalah teknik penenangan diri yang memadukan pengaturan napas dengan pelafalan doa-doa atau kalimat *thayyibah* secara khushyuk. Secara ilmiah, aktivitas berdoa yang dilakukan dengan sungguh-sungguh terbukti mampu menurunkan gelombang otak dari *Beta* ke *Alpha*

bahkan *Theta*, menstabilkan detak jantung, dan menurunkan hormon kortisol (stres). Doa tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikospiritual yang ampuh untuk membangun kesiapan mental belajar. Dalam konteks pembelajaran SKI, relaksasi doa berfungsi ganda: sebagai teknik induksi untuk masuk ke kondisi rileks (pintu gerbang bawah sadar) dan sebagai sarana menanamkan niat belajar yang lurus (Lillahi Ta'ala). Hal ini menjadikan motivasi yang terbangun bukan hanya motivasi akademis, tetapi juga motivasi spiritual yang lebih tahan banting.

Kombinasi antara *Hypnoteaching* dan Relaksasi Doa menciptakan model pembelajaran yang holistik, yang disebut peneliti sebagai "*Spiritual-Hypnoteaching*". Dalam praktiknya, guru memulai pembelajaran dengan menyamakan frekuensi, kemudian membimbing siswa melakukan relaksasi fisik dan mental yang diiringi dengan panduan doa yang menyentuh hati. Pada saat siswa berada dalam kondisi hening dan pasrah (khusyuk) inilah, guru memasukkan sugesti positif tentang materi SKI dan motivasi belajar. Sinergi ini diyakini memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan metode biasa, karena menyentuh sisi terdalam manusia yaitu "*God Spot*" di otak. Siswa akan merasakan kedamaian, hilangnya beban pikiran, dan kesiapan penuh untuk menerima materi sejarah, menjadikan kelas sebagai tempat yang dirindukan, bukan ditakuti.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas *Hypnoteaching*, namun mayoritas masih berfokus pada mata pelajaran eksakta. Penelitian Hajar (2018) misalnya, membuktikan keberhasilan *hypnoteaching* pada pelajaran Matematika, dan Fauzi (2020) pada mata pelajaran PAI secara umum. Namun, penelitian-penelitian tersebut cenderung menggunakan teknik relaksasi standar (musik/napas) dan belum mengeksplorasi integrasi doa secara spesifik sebagai teknik induksi utama. Selain itu, variabel terikat yang sering diteliti adalah hasil belajar kognitif, padahal akar permasalahan sering kali terletak pada aspek afektif (motivasi). Kesenjangan literatur ini menunjukkan bahwa belum ada studi komprehensif yang secara khusus meneliti pengaruh *Hypnoteaching*

berbasis Relaksasi Doa terhadap motivasi belajar pada mata pelajaran SKI yang memiliki karakteristik materi naratif-historis.

Berdasarkan tinjauan tersebut, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang nyata. Pertama, kurangnya penelitian *hypnoteaching* yang diterapkan pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam. Kedua, minimnya integrasi teknik relaksasi berbasis spiritual (doa) dalam prosedur *hypnoteaching* di sekolah formal. Ketiga, kebutuhan untuk mengukur dampak intervensi terhadap motivasi belajar sebagai variabel prediktor keberhasilan akademik. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menawarkan sebuah model intervensi yang unik dan kontekstual dengan budaya madrasah. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada sintesis antara psikologi modern (*hypnosis*) dan spiritualitas Islam (doa) yang diaplikasikan untuk memecahkan masalah motivasi pada pembelajaran sejarah.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru mata pelajaran SKI, terungkap bahwa motivasi belajar siswa kelas VII di madrasah ini tergolong rendah. Data inventarisasi masalah menunjukkan: 10% siswa mengaku bosan dengan metode ceramah, partisipasi aktif di kelas minim, dan tugas-tugas sejarah sering dikerjakan dengan asal-asalan. Kondisi lingkungan sekolah yang religius sebenarnya menjadi modal besar, namun belum dimanfaatkan secara optimal dalam strategi pembelajaran di kelas. Guru menyadari perlunya variasi metode, namun memiliki keterbatasan referensi dan keterampilan dalam menerapkan metode berbasis neurosains dan spiritual secara terstruktur.

Untuk menguji efektivitas solusi yang ditawarkan secara objektif dan terukur, diperlukan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi-Experiment* (Eksperimen Semu). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan sebab-akibat (*causal relationship*) antara perlakuan (*treatment*) berupa metode *Hypnoteaching* berbasis Relaksasi Doa dengan peningkatan motivasi belajar siswa, dengan membandingkannya terhadap kelas kontrol. Penggunaan desain eksperimen

ini akan memberikan data empiris yang valid mengenai seberapa besar pengaruh metode ini, sehingga kesimpulan yang ditarik tidak hanya berdasarkan asumsi subjektif, melainkan didukung oleh uji statistik yang ketat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ganda. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah ilmu pendidikan Islam dan psikologi pembelajaran, khususnya mengenai efektivitas integrasi teknik neurosains-spiritual dalam pembelajaran sejarah. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan panduan aplikatif (SOP) bagi guru SKI di MTs Ar-Rosyidiyah maupun madrasah lainnya untuk menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan dan menenangkan. Selain itu, bagi pemangku kebijakan sekolah, temuan ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun program pelatihan guru yang berorientasi pada pendekatan *brain-based learning* dan *spiritual-pedagogy* untuk meningkatkan mutu pendidikan madrasah secara keseluruhan.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memandang perlu untuk melakukan kajian mendalam tidak hanya pada hasil akhir, tetapi juga pada proses pelaksanaan di lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menguji efektivitas metode tersebut secara terstruktur, mulai dari bagaimana keterlaksanaannya oleh guru, sejauh mana pengaruhnya terhadap peningkatan motivasi di kelas eksperimen, hingga komparasinya dengan kelas yang menggunakan metode konvensional. Berangkat dari pemikiran tersebut, peneliti mengambil judul skripsi: "PENERAPAN METODE HYPNOTEACHING BERBASIS RELAKSASI DOA UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM (Penelitian Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VII MTs Ar-Rosyidiyah)."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada tiga pertanyaan utama, yaitu:

1. Bagaimana pelaksanaan metode *Hypnoteaching* berbasis relaksasi doa pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) di MTs Ar-Rosyidiyah Bandung?
2. Bagaimana pengaruh penerapan metode *Hypnoteaching* berbasis relaksasi doa terhadap motivasi belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) di MTs Ar-Rosyidiyah Bandung?
3. Apakah terdapat perbedaan motivasi belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode *Hypnoteaching* berbasis relaksasi doa dibandingkan dengan siswa yang mengikuti metode pembelajaran konvensional di MTs Ar-Rosyidiyah Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki tujuan operasional sebagai berikut:

1. Mengetahui pelaksanaan metode *Hypnoteaching* berbasis relaksasi doa pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) di MTs Ar-Rosyidiyah Bandung.
2. Mengukur pengaruh penerapan metode *Hypnoteaching* berbasis relaksasi doa terhadap motivasi belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) di MTs Ar-Rosyidiyah Bandung.
3. Menganalisis perbedaan motivasi belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode *Hypnoteaching* berbasis relaksasi doa dibandingkan dengan siswa yang mengikuti metode pembelajaran konvensional di MTs Ar-Rosyidiyah Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif, baik secara teoretis dalam pengembangan ilmu pengetahuan maupun secara praktis bagi para pemangku kepentingan di dunia pendidikan:

1. Manfaat Teoretis

- a. Pengembangan Khazanah Keilmuan: Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur Pendidikan Agama Islam, khususnya dalam pengembangan strategi pembelajaran SKI yang berbasis pada integrasi ilmu neurosains (*brain-based learning*) dan spiritualitas Islam.
- b. Validasi Teori: Memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penggabungan teknik komunikasi persuasif (*hypnosis*) dengan kekuatan spiritual (doa) dalam mempengaruhi aspek afektif (motivasi) siswa, sehingga dapat memperkuat teori motivasi belajar dalam perspektif psikologi Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru: Memberikan alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan solutif untuk mengatasi kejenuhan siswa di kelas. Guru mendapatkan wawasan baru tentang cara mengelola kondisi mental siswa (*state management*) agar proses belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan dan bermakna.
- b. Bagi Siswa: Membantu siswa menemukan cara belajar yang lebih rileks dan menyenangkan. Melalui metode ini, siswa diharapkan dapat mengatasi hambatan mental (*mental block*) terhadap pelajaran sejarah, sehingga motivasi belajar tumbuh dari dalam diri (*intrinsic motivation*) dan kecemasan akademik berkurang.
- c. Bagi Sekolah (MTs Ar-Rosyidiyah): Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan berharga dalam upaya perbaikan mutu pembelajaran dan pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan. Sekolah dapat mendorong budaya pembelajaran yang humanis dan religius sebagai ciri khas keunggulan madrasah.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi atau rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai variabel Hypnoteaching, relaksasi spiritual, atau variabel psikologis lainnya dalam konteks pembelajaran yang berbeda.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun berdasarkan premis bahwa motivasi belajar bukanlah sebuah kondisi statis, melainkan fenomena psikologis yang dinamis dan sangat responsif terhadap stimulus lingkungan serta pendekatan pedagogis yang tepat. Permasalahan mendasar yang menjadi titik tolak penelitian ini adalah rendahnya antusiasme dan keterikatan emosional (*emotional engagement*) siswa kelas VII MTs Ar-Rosyidiyah terhadap mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI), yang sering kali dianggap sebagai beban kognitif berupa hafalan naratif semata

Secara teoretis, motivasi belajar merupakan daya penggerak internal dan eksternal yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan proses belajar, dan memberikan arah pada tujuan instruksional (Uno, 2016). Sardiman (2018) menegaskan bahwa indikator utama motivasi belajar mencakup: (1) ketekunan dalam menghadapi tugas; (2) keuletan dalam menghadapi kesulitan; (3) minat terhadap variasi masalah; (4) kemandirian dalam belajar; serta (5) keinginan untuk berprestasi. Tanpa integrasi dimensi afektif ini, proses kognitif dalam otak sering terhambat oleh filter emosional yang tertutup, yang menurut teori *Reticular Activating System* (RAS), membatasi informasi untuk masuk ke memori jangka panjang.

Metode Hypnoteaching hadir sebagai solusi untuk menembus blokade emosional tersebut. Hypnoteaching bukan sekadar teknik hipnosis, melainkan seni komunikasi persuasif yang bertujuan mengeksplorasi pikiran bawah sadar agar siswa berada dalam kondisi *trance* belajar yang rileks namun waspada (*alpha state*) (Noer, 2010). Langkah-langkah sistematis Hypnoteaching yang diadaptasi dalam penelitian ini meliputi:

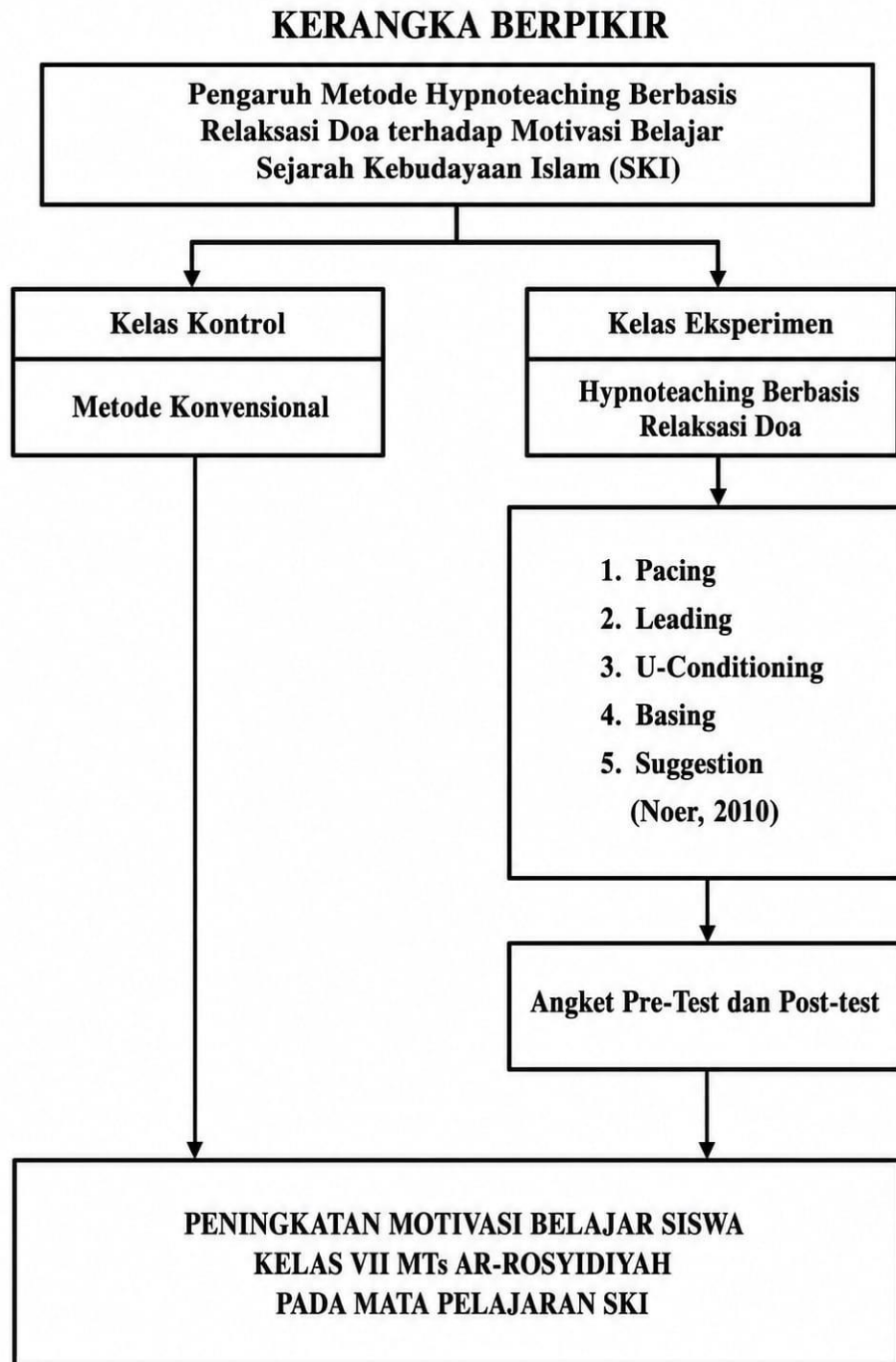
- a. *Pacing*: Menyelaraskan frekuensi mental dengan kondisi psikologis siswa.
- b. *Leading*: Mengarahkan perhatian siswa menuju fokus pembelajaran.
- c. *U-Conditioning*: Pengkondisian suasana belajar yang nyaman melalui integrasi Relaksasi Doa.

- d. *Basing*: Pemberian apresiasi (afirmasi positif) untuk membangun harga diri siswa (*esteem needs*).
- e. *Suggestion*: Penanaman sugesti positif tentang relevansi dan kemudahan mempelajari SKI.menyenangkan".

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi Relaksasi Doa sebagai teknik induksi utama. Berdasarkan prinsip psikoterapi Islam, doa dan dzikir berfungsi sebagai terapi psikospiritual yang menurunkan hormon kortisol (stres) dan mengaktifkan gelombang otak Alpha yang menenangkan (Hawari, 2005; Pasiak, 2012). Integrasi ini mengubah prosedur Hypnoteaching menjadi lebih humanis dan kontekstual dengan kultur madrasah, di mana ketenangan batin yang dicapai melalui doa menjadi pintu gerbang masuknya sugesti positif ke dalam sistem keyakinan (*belief system*) siswa.

Alur logika penelitian ini adalah: kondisi awal siswa (motivasi rendah karena metode konvensional) diberikan intervensi berupa *Hypnoteaching* berbasis Relaksasi Doa. Perlakuan ini akan menurunkan hambatan mental (*mental block*), menstabilkan emosi, dan membangkitkan motivasi intrinsik. Hasil akhirnya adalah peningkatan signifikan pada indikator motivasi belajar siswa dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode konvensional.

Visualisasi dari alur berpikir tersebut dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir dan landasan teori yang telah diuraikan sebelumnya, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus dibuktikan secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. H_a (Hipotesis Alternatif):

Terdapat perbedaan peningkatan motivasi belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode *Hypnoteaching* berbasis Relaksasi Doa dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode konvensional pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI).

2. H_0 (Hipotesis Nol):

Tidak terdapat perbedaan peningkatan motivasi belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode *Hypnoteaching* berbasis Relaksasi Doa dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode konvensional pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI).

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk menghindari duplikasi dan memastikan keaslian serta kebaruan (*novelty*) penelitian ini, peneliti telah menelaah beberapa karya ilmiah terdahulu yang memiliki keterkaitan tema, baik dari aspek variabel metode (*Hypnoteaching*/Relaksasi) maupun mata pelajaran. Berikut adalah deskripsi singkat dari penelitian-penelitian tersebut:

1. Mubarak, A. M. (2017) dalam Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung berjudul "*Tanggapan Siswa terhadap Penerapan Metode Hypnoteaching Hubungannya dengan Sikap Percaya Diri Mereka dalam Bercerita di Depan Kelas pada Mata Pelajaran PAI tentang Sejarah Nabi Muhammad SAW*". Penelitian ini membuktikan bahwa *hypnoteaching* memicu sikap positif siswa. Namun, fokus Mubarak adalah pada aspek kepercayaan diri siswa saat

bercerita (psikomotorik), bukan pada pengukuran motivasi belajar secara keseluruhan dengan skala numerik (*N-Gain*) seperti pada penelitian ini.

2. Rokhmah, N. L. (2021) dalam risetnya yang berjudul "*Peningkatan Hasil Belajar PAI dengan Hypnoteaching*". Riset ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam tiga siklus. Jika Rokhmah berfokus pada hasil belajar ranah kognitif (nilai ulangan) melalui PTK, penelitian ini berfokus pada ranah afektif (motivasi belajar) menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*).
3. Rahman, T. (2025) dalam artikel jurnal berjudul "*Implementasi Metode Hypnoteaching dan Bimbingan Keagamaan dalam Menanamkan Akhlak Peserta Didik*". Penelitian ini menyoroti bagaimana hypnoteaching yang digabung dengan bimbingan keagamaan dapat menyentuh aspek emosional dan psikologis siswa agar siap menerima nilai akhlak. Perbedaannya, penelitian ini mengerucutkan "bimbingan keagamaan" tersebut menjadi satu teknik induksi teknis yang terstruktur di dalam kelas, yaitu "Relaksasi Doa".
4. Jurnal Pendidikan Scholaria (2025) dengan kajian berjudul "*Pengaruh Metode Hypnoteaching Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik*". Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan visualisasi dan afirmasi sukses meningkatkan motivasi belajar dengan menurunkan kecemasan. Perbedaan signifikan dengan penelitian ini adalah jenjang pendidikan dan mata pelajaran; penelitian tersebut diaplikasikan pada siswa Sekolah Dasar (SD) secara umum, sedangkan penelitian ini dikhususkan untuk memecah kejenuhan pada mata pelajaran sejarah Islam di tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs).
5. Artikel dalam Jurnal Pedagogi (2023) berjudul "*Pengaruh Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam*". Kajian ini memiliki kemiripan yang sangat dekat karena membahas hypnoteaching pada mapel SKI tingkat MTs. Letak kebaruan dan distingsi penelitian yang akan

dilakukan peneliti berada pada modifikasi tahapan *u-conditioning*. Jika penelitian terdahulu menggunakan *ice breaking* atau teknik yelling konvensional, penelitian ini menyuntikkan teknik "Relaksasi Doa" agar motivasi yang terbangun tidak hanya berdimensi akademis, tetapi juga bernilai ibadah (*intrinsic-spiritual motivation*).

Secara teoretis dan metodologis, terdapat benang merah yang kuat antara penelitian-penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Persamaan mendasar terletak pada pemilihan variabel bebas (*independent variable*), yaitu metode hypnoteaching. Seluruh kajian di atas sepakat bahwa metode hypnoteaching merupakan instrumen pedagogis yang efektif untuk menyentuh aspek psikologis, emosional, dan afektif siswa di dalam kelas, baik dalam hal menumbuhkan sikap percaya diri, meningkatkan motivasi, maupun mereduksi kecemasan akademik. Selain itu, persamaan spesifik juga ditemukan pada kemiripan konteks rumpun mata pelajaran, seperti riset yang dilakukan oleh Mubarak (2017) dan Rokhmah (2021) yang bergerak pada rumpun Pendidikan Agama Islam (PAI), serta kajian dalam Jurnal Pedagogi (2023) yang secara linier mengkaji mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs). Secara metodologis, riset dari Jurnal Pendidikan Scholaria (2025) dan Jurnal Pedagogi (2023) juga memiliki kesamaan orientasi, yakni memosisikan motivasi belajar sebagai variabel terikat (*dependent variable*) yang diuji untuk melihat sejauh mana efektivitas metode ini ketika diimplementasikan dalam pembelajaran harian.

Di tengah keterkaitan tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa pembeda yang tegas dan menawarkan unsur kebaruan (*novelty*) yang belum tersentuh oleh kajian-kajian sebelumnya. Jika dinalisis secara kritis, distingsi utama penelitian ini terletak pada tiga aspek krusial: desain metodologi, teknik intervensi spesifik, dan orientasi nilai motivasi yang ingin dicapai.

Pertama, dari aspek desain dan pendekatan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) yang mengukur peningkatan motivasi melalui parameter numerik yang ketat berupa skor *N-Gain*. Pendekatan ini membedakannya dengan riset Rokhmah (2021) yang menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau riset Mubarak (2017) yang condong pada ranah psikomotorik bercerita.

Kedua, dari aspek modifikasi instruksional, penelitian ini melakukan inovasi teknis yang radikal pada tahapan *unconscious conditioning* (*u-conditioning*) dalam sintaks *hypnoteaching*. Jika penelitian terdahulu—seperti dalam Jurnal Pedagogi (2023) dan Jurnal Pendidikan Scholaria (2025)—masih mengandalkan teknik induksi berupa *ice breaking* atau yelling konvensional untuk mengondisikan gelombang otak siswa, penelitian ini mengintegrasikan teknik "Relaksasi Doa" sebagai jangkar emosional (*emotional anchor*) utama di awal pembelajaran. Konsep ini merekonstruksi gagasan Rahman (2025) mengenai bimbingan keagamaan menjadi sebuah tindakan kelas yang konkret, terstruktur, dan terukur.

Ketiga, dari aspek orientasi output, integrasi relaksasi doa ke dalam materi sejarah Islam yang padat narasi di MTs Ar-Rosyidiyah ini bertujuan melahirkan *intrinsic-spiritual motivation*. Melalui pendekatan *neuro-spiritual* ini, motivasi belajar siswa tidak sekadar dipacu demi pemenuhan target akademis di atas kertas (*extrinsic motivation*), melainkan ditumbuhkan secara humanis agar siswa mampu meresapi nilai-nilai ibrah (pelajaran) sejarah sebagai sebuah proses pencarian ilmu yang bernilai ibadah. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada formulasi model "*Spiritual-Hypnoteaching*" yang secara empiris mengawinkan kekuatan komunikasi hipnotik-pedagogis dengan kedalaman spiritualitas Islam.