

Desuggestopedia sebagai Metode Inovatif dalam Pembelajaran

Bahasa Inggris: Tinjauan literatur

Awanda Maulida¹, Paramitha Cantika Putri², Reizah Choiriyatul Fadlah

¹Universitas Djuanda, awandaaa337@gmail.com

²Universitas Djuanda, paramithacantika7@gmail.com

²Universitas Djuanda, reizahnasir@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran bahasa asing, khususnya Bahasa Inggris, sering kali menghadapi hambatan psikologis seperti rasa takut, cemas, dan kurangnya kepercayaan diri. Salah satu pendekatan yang dikembangkan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah metode Desuggestopedia. Artikel ini bertujuan untuk meninjau secara teoritis dan empiris efektivitas metode Desuggestopedia melalui kajian literatur dari berbagai penelitian terdahulu. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa metode Desuggestopedia memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan berbahasa Inggris peserta didik. Suasana kelas yang santai, penggunaan musik, dan teknik sugesti menjadi faktor utama keberhasilan metode ini. Artikel ini merekomendasikan penerapan Desuggestopedia sebagai alternatif metode pengajaran yang menyenangkan dan efektif, terutama di tingkat pendidikan dasar.

Kata Kunci: Desuggestopedia, pembelajaran Bahasa Inggris, kemampuan berbahasa.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh manusia agar dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran. Tujuan pendidikan adalah seperangkat hasil pendidikan yang tercapai oleh peserta didik setelah diselenggarakannya kegiatan pendidikan. Kegiatan yang dilakukan yaitu berupa bimbingan pengajaran dan atau latihan yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut (Ambarningsih, 2014). Guru dalam menciptakan proses pembelajaran yang dapat mencapai tujuan pendidikan nasional bukanlah hal mudah. Guru dituntut mampu menciptakan proses pembelajaran yang efektif agar mencapai tujuan tersebut. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif diperlukan seperangkat perencanaan yang sesuai dengan proses

pembelajaran yang diharapkan. Proses pembelajaran harus disesuaikan dengan kurikulum (Rudini, 2023).

Bahasa Inggris sebagai bahasa internasional memiliki peran penting dalam dunia pendidikan, ekonomi, dan komunikasi global. Pembelajaran Bahasa Inggris di sekolah dasar mengacu pada kurikulum tahun 1994 dan termasuk dalam kategori muatan lokal. Muatan lokal ini merujuk pada mata pelajaran yang bertujuan mendukung potensi daerah tempat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Proses pembelajarannya dapat disesuaikan dengan situasi lingkungan serta budaya setempat, seperti tradisi, seni, dan bahasa yang dianggap penting oleh masyarakat di wilayah tersebut (Sya & Helmanto, 2020). Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, pengenalan Bahasa Inggris bertujuan untuk membangun dasar kemampuan berbahasa sejak dini.

Namun, proses belajar bahasa asing sering kali mengalami kendala, terutama hambatan psikologis seperti rasa malu, takut salah, dan kurangnya motivasi, kelelahan mental, dan kecemasan Bahasa. Mengatasi hambatan-hambatan psikologis ini sangat krusial agar siswa dapat belajar bahasa secara lebih efektif dan menyenangkan. Untuk mengatasi masalah tersebut, pendekatan Desuggestopedia yang diperkenalkan oleh Georgi Lozanov menjadi relevan. Istilah Desuggestopedia muncul sebagai penekanan pada salah satu aspek kunci dari metode Suggestopedia, yaitu proses "desuggesti" atau "desuggestion". Kata "de-" di sini berarti "menghilangkan" atau "membongkar".

Desuggestopedia merupakan aplikasi dari Suggestology, yaitu ilmu yang mempelajari secara sistematis tentang pengaruh-pengaruh nonrasional atau pengaruh-pengaruh yang tidak disadari terhadap perilaku manusia, dan manusia akan bereaksi terhadap pengaruh-pengaruh tersebut. Hal ini menjadi landasan yang paling dasar pengajaran bahasa dalam metode Suggestopedia, dan dinyatakan bahwa manusia dapat diarahkan untuk melakukan sesuatu dengan sugesti (Hafidah, 2012).

Metode ini menekankan pada penghapusan hambatan mental melalui teknik sugesti, musik, dan relaksasi yang menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Metode Suggestopedia didasarkan atas asumsi bahwa teknik relaksasi dan konsentrasi akan membantu peserta didik membangkitkan sumber-sumber bawah sadar dan menyimpan sejumlah struktur dan kosa kata yang lebih besar. Maka harus diciptakan atmosfir yang sugestif di kelas. Proses pembelajaran akan berjalan baik dan bermakna apabila lingkungan serta suasana belajar mendukung. Menurut (Sunardi, 2018: 65), cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan belajar, misalnya: tempat duduk berkelompok, bentuk meja yang beragam (bundar, persegi, persegi Panjang, jajar genjang), pemutaran musik yang ritmis dan teduh, dapat membantu menghilangkan tekanan dan meningkatkan perasaan kontrol positif (Prasetya & Safitri, 2020).

Para penganut Lozanov mengklaim bahwa desuggestopedia, menyatakan suggestopedia memberikan hasil 2,5 kali lebih baik daripada metode yang lain. Guru-guru di Iowa sedikit lebih baik, yakni mereka memerlukan hanya sepertiga dari waktu yang diperlukan oleh metode lain. Klaim tertinggi dinyatakan oleh Ostrander dan Schruder yang menyatakan bahwa suggestopedia bisa menghasilkan sampai 50 kali lebih baik daripada metode lain (Hari, 2011).

Artikel ini bertujuan untuk melakukan kajian secara teoritis dan empiris mengenai efektivitas metode Desuggestopedia. Kajian ini dilakukan dengan merujuk pada berbagai sumber literatur yang relevan, baik dari hasil penelitian maupun teori yang telah dikembangkan sebelumnya. Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi Desuggestopedia dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam konteks pengajaran Bahasa Inggris.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan observasi sebagai teknik pengumpulan data. Studi ini dilakukan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai penerapan dan efektivitas metode Desuggestopedia dalam pembelajaran bahasa Inggris, khususnya di lingkungan pendidikan dasar.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara. Pertama, observasi dilaksanakan saat presentasi berlangsung di kelas PGSD Semester 4-A, Fakultas Agama Islam dan Pendidikan Guru, Universitas Djuanda. Tujuannya adalah memperoleh data empiris secara langsung dari situasi pembelajaran di kelas. Kedua, dilakukan studi pustaka untuk mengumpulkan dan menganalisis referensi yang relevan, termasuk jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang membahas tentang konsep, penerapan, serta dampak metode Desuggestopedia dalam proses belajar-mengajar bahasa Inggris.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengaitkan data hasil observasi dengan temuan dari berbagai literatur yang digunakan (Susanto et al., 2023). Penerapan triangulasi ini bertujuan untuk memperkuat validitas data, mengurangi bias peneliti, serta memperoleh gambaran yang lebih utuh dan mendalam mengenai penerapan metode Desuggestopedia (Arianto, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Dasar Desuggestopedia

Metode Suggestopedia, yang juga dikenal sebagai De-suggestopedia, merupakan pendekatan pembelajaran bahasa yang dikembangkan oleh seorang psikiater dan pendidik asal Bulgaria, Georgi Lozanov, pada tahun 1979. Metode ini dibuat sebagai alternatif untuk membantu siswa mengurangi rasa takut atau pikiran negatif yang bisa muncul saat belajar bahasa asing, serta untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran mereka (Anwar, 2012).

Desuggestopedia merupakan salah satu pendekatan pembelajaran bahasa asing yang dikembangkan oleh Georgi Lozanov pada tahun 1978. Metode ini didasarkan pada prinsip bahwa hambatan psikologis, seperti rasa takut melakukan kesalahan, rasa cemas, dan rendahnya kepercayaan diri, dapat menghambat proses belajar. Oleh karena itu, Desuggestopedia bertujuan untuk “menyugesti ulang” pikiran peserta didik dengan cara menghilangkan hambatan-hambatan tersebut melalui penciptaan suasana belajar yang santai, menyenangkan, dan mendukung.

Dasar utama yang melatarbelakangi Lozanov dalam mengembangkan metode Suggestopedia adalah konsep "suggestology", yaitu keyakinan bahwa pikiran manusia dapat dipengaruhi melalui sugesti dari orang lain. Dalam penerapannya, metode ini menciptakan suasana yang nyaman dan santai agar individu merasa tenang, sehingga pikiran mereka menjadi lebih terbuka untuk menerima informasi secara lebih mudah dan mengingatnya lebih lama. Lozanov percaya bahwa teknik relaksasi dan konsentrasi mampu membantu siswa mengakses alam bawah sadar mereka, sehingga dapat memahami dan menguasai struktur bahasa lebih efektif dibandingkan dalam kondisi normal (Kurniawan & Kartini, 2019). Pada tahap ini juga terjadi pembentukan dasar sistem saraf serta hubungan antar sel saraf, yang secara kualitas dan kuantitas turut memengaruhi tingkat kecerdasan anak (Sya, 2020).

Menurut Lozanov, pembelajaran yang efektif dapat dicapai jika peserta didik berada dalam kondisi yang rileks dan terbuka untuk menerima informasi. Oleh karena itu, metode Desuggestopedia menekankan pada pendekatan holistik yang melibatkan aspek emosional dan kognitif dalam proses belajar. Adapun unsur-unsur utama dalam metode Desuggestopedia meliputi:

1. Penggunaan Musik Klasik (Baroque)

Musik klasik, khususnya jenis baroque yang memiliki irama lambat dan teratur, digunakan untuk menciptakan suasana rileks di dalam kelas. Musik ini berfungsi sebagai latar belakang yang membantu menurunkan ketegangan emosional serta meningkatkan konsentrasi dan daya serap peserta didik.

2. Dialog Panjang sebagai Sumber Materi Bahasa

Materi pembelajaran biasanya disampaikan melalui dialog panjang yang mengandung kosa kata dan struktur bahasa yang ingin diajarkan. Dialog ini dibacakan oleh guru dengan intonasi yang dramatis dan penuh ekspresi agar menarik perhatian dan mempermudah pemahaman.

3. Permainan Peran dan Dramatisasi

Peserta didik diajak untuk memainkan peran atau mendramatisasikan isi dialog dalam suasana yang menyenangkan dan tanpa tekanan. Aktivitas ini tidak hanya membantu pemahaman makna, tetapi juga melatih keterampilan berbicara secara alami.

4. Interaksi Bebas Tanpa Tekanan

Lingkungan belajar dirancang agar peserta didik merasa nyaman dan percaya diri dalam berpartisipasi. Guru berperan sebagai fasilitator yang mendorong interaksi tanpa memberi tekanan atau penilaian yang menakutkan. Tujuannya adalah menciptakan suasana yang mendukung pengembangan bahasa secara bebas dan spontan.

2. Prinsip Desuggestopedia

Desuggestopedia didasarkan pada prinsip bahwa setiap individu memiliki potensi belajar yang jauh lebih besar daripada yang umumnya diyakini. Namun, potensi ini seringkali terhambat oleh sugesti negatif, seperti rasa takut gagal, rasa malu, atau keyakinan bahwa suatu pelajaran terlalu sulit. Oleh karena itu, prinsip utama Desuggestopedia adalah menghilangkan sugesti negatif tersebut dan menggantinya dengan sugesti positif yang membangkitkan rasa percaya diri, kenyamanan, dan motivasi dalam diri peserta didik. Terdapat empat prinsip utama yang mendasari penerapan Desuggestopedia, yaitu: penggunaan musik, relaksasi, penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, serta penghilangan sugesti negatif. Musik, khususnya musik klasik, digunakan sebagai sarana untuk menstimulasi emosi dan imajinasi siswa. Selain itu, Desuggestopedia menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar. Kegiatan seperti permainan peran, dramatisasi, dialog, dan interaksi bebas mendorong siswa untuk menggunakan bahasa secara spontan tanpa rasa takut salah. Dalam metode ini, proses belajar dianggap lebih penting daripada hasil akhir, sehingga penekanan diberikan pada pengalaman belajar yang bermakna, kreatif, dan menggugah rasa ingin tahu. Metode Desuggestopedia menggunakan penguasaan kosakata dan penggunaan bahasa secara komunikatif, dengan penekanan yang minim terhadap aturan tata bahasa secara eksplisit. Penggunaan bahasa ibu diperbolehkan pada tahap awal pembelajaran sebagai alat bantu untuk memperjelas makna dialog. Namun, seiring perkembangan kemampuan siswa, penggunaannya secara bertahap dikurangi agar siswa semakin terbiasa dengan bahasa target. Penilaian dalam metode ini tidak dilakukan melalui ujian formal, melainkan berdasarkan keterlibatan dan kemajuan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Kesalahan yang muncul selama pembelajaran tidak dikoreksi secara langsung atau kaku, melainkan disikapi secara halus agar tidak mengganggu kenyamanan dan kepercayaan diri siswa. Pandangan dasar dari

Desuggestopedia adalah bahwa kemampuan pikiran manusia dalam menyerap informasi sangat besar, selama lingkungan belajar mendukung. Kondisi seperti relaksasi mental, rasa nyaman, serta adanya rasa percaya terhadap otoritas guru menjadi kunci penting dalam menciptakan suasana belajar yang optimal. Dengan demikian, siswa dapat belajar secara lebih efektif tanpa tekanan yang berlebihan (Susetya & Nafisa, 2024).

3. Temuan dalam Studi Empiris

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa Desuggestopedia memberikan dampak positif:

- Berbagai hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa penerapan metode Desuggestopedia memberikan dampak yang positif terhadap proses pembelajaran bahasa. (Larsen-Freeman & Anderson, 2011), (Lathif, 2023) menyatakan bahwa metode ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya dalam keterampilan berbicara. Hal ini disebabkan oleh suasana kelas yang nyaman dan bebas tekanan, sehingga siswa merasa lebih percaya diri untuk mengekspresikan diri dalam bahasa asing.
- Penelitian lain oleh (Yanti et al., 2024) yang dilakukan pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa penggunaan Desuggestopedia secara signifikan dapat meningkatkan perolehan kosakata. Hasil tes yang dilakukan sebelum dan sesudah penerapan metode ini menunjukkan peningkatan yang cukup mencolok dalam penguasaan kosakata bahasa Inggris.
- Sementara itu, (Tabriji, 2024), (Lathif, 2023) menemukan bahwa suasana pembelajaran yang menyenangkan dan rileks melalui metode ini mendorong siswa menjadi lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Lingkungan belajar yang terbebas dari tekanan memungkinkan siswa berpartisipasi lebih maksimal dalam kegiatan kelas.

4. Manfaat Desuggestopedia dalam Pembelajaran Bahasa Inggris

Berdasarkan hasil kajian literatur dan penelitian yang telah dilakukan, terdapat sejumlah manfaat penting dari penggunaan metode Desuggestopedia dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris, antara lain:

1. Meningkatkan motivasi dan minat belajar: Suasana kelas yang menarik dan penggunaan musik yang menyenangkan mampu membangkitkan semangat siswa untuk belajar.

2. Mengurangi kecemasan dalam menggunakan bahasa asing: Pendekatan yang menekankan relaksasi dan penghilangan sugesti negatif membantu siswa merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menggunakan bahasa Inggris.
3. Menumbuhkan suasana kelas yang interaktif dan komunikatif: Kegiatan pembelajaran didesain agar mendorong partisipasi aktif siswa, sehingga komunikasi dalam bahasa target dapat berlangsung secara alami.
4. Mempercepat penguasaan kosakata dan struktur kalimat: Melalui teknik pengulangan, visualisasi, dan dialog panjang, siswa dapat menyerap bahasa dengan lebih cepat dan menyenangkan.
5. Metode Suggestopedia mendorong siswa agar lebih santai dalam mengikuti proses pembelajaran dan membantu mereka dalam mengembangkan berbagai keterampilan. Dalam metode ini, guru berperan sebagai fasilitator yang mendukung siswa untuk menggali pengetahuan yang telah dimiliki serta mendorong terjadinya pertukaran informasi antar sesama siswa (Sya, 2015).

KESIMPULAN

Dari hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa metode Desuggestopedia merupakan pendekatan pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris peserta didik, terutama dalam aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan keberanian berbicara. Lingkungan belajar yang positif dan bebas tekanan memungkinkan peserta didik menyerap materi dengan lebih baik. Metode ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan pada jenjang pendidikan dasar, dengan catatan guru perlu diberikan pelatihan khusus dalam penerapannya.

REFERENSI

- Ambarningsih, D. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Menulis Puisi Bebas Melalui Metode Suggestopedia. *Journal of Elementary Education*, 3(2), 14–20.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jee/article/view/3694>
- Anwar, I. (2012). Reinterpretasi Strategi Pembelajaran Bahasa. *Jurnal Islamic Review*, 1.

- Arianto, B. (2024). Triangulasi Metoda Penelitian Kualitatif. In *Borneo Novelty Publishing*. Borneo Novelty Publishing.
- Hafidah, H. (2012). Metode Pembelajaran Bahasa Arab Komunikatif (Metode Suggestopedia Dan Metode Community Language Learning). *Forum tarbiyah*10, 10, 200–213.
- Hari, C. B. E. (2011). SUGGESTOPEDIA: PENDEKATAN PENGAJARAN BAHASA KEDUA YANG BERSIFAT HUMANISTIK. *E-Journal Universitas PGRI Madiun (Persatuan Guru Republik Indonesia)*, 61–62.
- Kurniawan, R., & Kartini. (2019). *PENINGKATAN KEMAMPUAN MENULIS MENGGUNAKAN METODE SUGGESTOPEDIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA INDONESIA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS BENGKULU*. 2(1), 33–46.
- Larsen-Freeman, D., & Anderson, M. (2011). *Techniques-Principles-Language-Teaching*.
- Lathif, S. (2023). Implementasi metode Suggestopedia dalam pembelajaran Bahasa Arab pada Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Humanika*, 23(1), 27–36. <https://doi.org/10.21831/hum.v23i1.35788>
- Prasetya, D., & Safitri, K. (2020). Metode Suggestopedia Sebagai Alternatif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(3). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i3.8145>
- Rudini, M. (2023). Meningkatkan hasil belajar ipas melalui strategi pembelajaran suggestopedia pada siswa Sdn 26 Tolitoli. *Correspondencias & Análisis*, 9(15018), 6.
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Susetya, H. H., & Nafisa, D. (2024). *Inovasi Pembelajaran Bahasa dengan Metode Sugestopedia*. 2(1).
- Sya, M. F. (2015). Keterampilan Menulis Esai Naratif Bahasa Inggris Melalui Strategi

Peer Review. *Didaktika Tauhidi*, 2(2), 97–106.

- Sya, M. F. (2020). Menumbuhkan Minat Baca dan Belajar Melalui Teras Ilmu: Berbasis Pendidikan Karakter Tauhid. *Educivolia: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sya, M. F., & Helmanto, F. (2020). Pemerataan Pembelajaran Muatan Lokal Bahasa Inggris Sekolah Dasar Indonesia. *DIDAKTIKA TAUHIDI: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 71. <https://doi.org/10.30997/dt.v7i1.2348>
- Tabriji, J. (2024). *Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menyenangkan untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa Kelas III SDN Gempol Kolot 2. 3.*
- Yanti, I., Uyun, A. S., & Sakina, R. (2024). The Use of Total Physical Response Method in Teaching Vocabulary at The Fourth Grade of Al Ma'soem Elementary School. *Jurnal Dimamu*, 3(2), 207–217. <https://doi.org/10.32627/dimamu.v3i2.952>