

***Hypnotherapy Improve Motivation And Learning Outcomes Students In The Block System Learning Method***

Agis Taufik,<sup>1</sup> Arif Setyo Upoyo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu- ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman  
e-mail: agis.taufik@unsoed.ac.id

**ABSTRACT**

**Introduction:** Block system learning requires students to learn independently and achieve predetermined achievements. Students are required to be able to adapt quickly to this situation, so as to cause various mental and emotional changes, the problem is not all students are ready to accept change. More rigorous changes and academic competition will have an impact on decreasing learning motivation which affects student learning outcomes. Hypnotherapy is a psychological therapy that uses hypnosis methods with certain techniques to deal with psychological problems.

**Objective:** This study was conducted to determine the effect of hypnotherapy on learning motivation and student achievement index.

**Method:** Experimental research design with pre and post approach group with control group design. Sampling used purposive sampling, the number of samples was 70. The intervention group received therapy once a week for 4 weeks. The motivation was measured before and after treatment with a questionnaire.

**Result:** The average score of the learning motivation is 6.8 and the average value of the achievement index difference is 0.099 with a P value of 0.001.

**Discussion:** The results of this test provide an overview in the intervention group, that there is a significant increase in the value of learning motivation and achievement index in students.

**Conclusion:** Hypnotherapy can be used as reference material to become an alternative therapy to overcome students' psychological problems.

**Keywords:** Hypnotherapy, Learning Motivation, Motivation, Achievement Index, Students, Nursing.

---

**PENDAHULUAN**

Prestasi belajar mahasiswa merupakan luaran dari proses belajar, faktor- faktor yang mempengaruhi proses belajar dapat langsung mempengaruhi prestasi belajar. Agar dapat memperoleh prestasi belajar yang optimal dengan hasil yang baik, maka harus memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Salah sistem pembelajaran pada mahasiswa di perguruan tinggi, yaitu sistem pembelajaran Sistem blok yang memuat lebih dari satu disiplin ilmu yang saling berkaitan, dimana sistem blok dianggap suatu hal yang menantang bagi mahasiswa pada tahun pertama.

Blok merupakan bagian dari sistem pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), sistem

pembelajaran ini menggunakan teknik student centered learning (Sardiman, 2014).

Blok merupakan sistem pembelajaran dewasa yang aktif interaktif, mandiri, bertanggung jawab dan memberikan keluasaan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, mengeksplorasi pengetahuan yang dimiliki peserta didik. Stressor mahasiswa blok dapat berupa jadwal kuliah yang padat, persiapan ujian blok, materi perkuliahan yang sulit dipahami, tugas perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk belajar mandiri dan meraih pencapaian yang telah ditentukan (Rachmah, 2013).

Mahasiswa diharuskan mampu beradaptasi dengan lingkungan sehingga menimbulkan berbagai perubahan mental dan emosional. Mahasiswa dituntut bersikap bijak dan bertanggung jawab, tetapi tidak semua mahasiswa siap menerima perubahan. Perubahan serta persaingan akademik yang lebih ketat akan terlihat dari hasil belajar yang diterima dan nilai mahasiswa. Nilai yang diperoleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang dinyatakan dengan Indeks Prestasi (IP). Motivasi dapat mempengaruhi prestasi belajar. Motivasi merupakan suatu

kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut. Motivasi belajar yang tinggi tercermin dari ketekunan yang tidak mudah patah untuk mencapai sukses meskipun dihadap oleh berbagai kesulitan (Adrian, 2012).

Adapun ciri- ciri siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi antara lain tekun, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, lebih senang bekerja sendiri, cepat bosan dengan tugas, dapat mempertahankan pendapat, senang mencari dan memecahkan masalah. Oleh karena itu motivasi belajar mahasiswa perlu ditingkatkan. Salah satu upaya yang diduga dapat meningkatkan motivasi belajar adalah hipnoterapi (Wong, 2009).

Hipnoterapi pada dasarnya adalah seni komunikasi, dimana kondisi hipnosis merupakan kondisi relaksasi pikiran yang disertai relaksasi tubuh. Suatu kondisi pikiran ketika fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan seseorang masuk ke dalam kondisi bawah sadar (subconscious/ unconscious mind). Pada kondisi tersebut sugesti dapat efektif

diberikan sehingga dapat meningkatkan motivasi klien (Kusuma, 2013).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasy eksperiment*) pendekatan *pre and post group with control group design*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* untuk menentukan subyek penelitian.

Sampel yang diperoleh sebanyak 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisa data meliputi: karakteristik responden kelompok Kontrol dan Intervensi dan perbedaan tingkat motivasi belajar antara kelompok intervensi dan kelompok Kontrol.

1. Karakteristik responden berdasarkan umur, Jenis kelamin, dan golongan darah.

Tabel 1  
Karakteristik responden berdasarkan umur, Jenis kelamin, dan golongan darah pada kelompok Intervensi dan Kontrol.

Karakteristik	Kelompok				P Value
	Intervensi		Kontrol		
	n	%	n	%	
Umur					
19 tahun	2	5,7	2	5,7	0,96
20 tahun	17	48,6	19	54,3	
21 tahun	16	45,7	11	31,4	
22 tahun	0	0	3	8,6	
Jenis kelamin					
Laki- laki	4	11,4	6	17,1	1,00
Perempuan	31	88,6	29	82,9	
Golongan darah					
A	12	34,3	12	4,3	1,00
AB	1	2,9	3	8,6	
B	15	42,9	9	25,7	
O	17	20,0	11	31,4	

### A. Pengaruh hipnoterapi terhadap peningkatan motivasi belajar dan indeks prestasi

Penelitian ini dilakukan untuk

mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap peningkatan motivasi belajar dan indeks prestasi pada mahasiswa keperawatan.

Berikut ini adalah hasil pengukuran tingkat motivasi belajar yang di dapatkan dari hasil penelitian. Skor motivasi belajar pada mahasiswa sebelum diberikan terapi.

Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum diberikan terapi disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2  
Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum diberikan terapi

No.	Motivasi belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Rendah	5	14,3
2.	Sedang	27	77,2
3.	Tinggi	3	8,6
	<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum diberikan terapi sebagian besar berada pada level sedang yaitu sebanyak 27 orang (77,2%) dan yang berada pada rentang level rendah yaitu sebanyak 5 orang (14,3%),

sedangkan yang berada pada rentang tinggi sebanyak 3 orang (8,6%).

a) Skor motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sesudah diberikan terapi.

Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sesudah diberikan terapi disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3  
Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sesudah diberikan terapi

No.	Motivasi belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Sedang	27	77,1
2.	Tinggi	8	22,9
	<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai motivasi belajar pada

mahasiswa sesudah diberikan terapi, mahasiswa yg memiliki motivasi belajar

rendah menjadi tidak ada, level motivasi belajar mahasiswa sebagian besar berada pada level sedang yaitu sebanyak 27 orang (77,1%) sedangkan yang berada pada rentang level tinggi mengalami peningkatan menjadi 8 orang (22,9%).

**a) Perbedaan nilai rata-rata motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes unsoed sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi.**

Setelah didapatkan data tentang nilai motivasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan terapi maka dilakukan uji analisis untuk mengetahui perbedaan antara nilai rata-rata motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Perbedaan nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnoterapi disajikan dalam Tabel 4

Tabel 4  
Hasil uji statistik nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi.

No.	Nilai Motivasi Belajar mahasiswa	Mean	SD	Uji <i>t</i>	<i>P</i> Value
1.	<i>Pretest</i>	5,8	1,13		
				2,72	0,001
2.	<i>Posttest</i>	6,8	0,90		

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil uji *paired t test* didapatkan nilai  $t = 2,72$  ( $p = 0,001$ ). Nilai rata-rata pretes motivasi belajar mahasiswa adalah (5,8), nilai standar deviasi *SD* (1,13). Nilai rata-rata postes motivasi belajar (6,8), nilai *SD* (0,90). Berdasarkan hasil uji analisis *paired t test* diketahui bahwa nilai ( $p = 0,001$ ).

Nilai  $p$  lebih kecil daripada nilai ( $\alpha = 0,05$ ) berarti  $H_a$  diterima. Hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai rata-rata motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes Unsoed dengan terapi hipnoterapi.

**a) Perbedaan nilai rata-rata motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes unsoed sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok Kontrol.**

Setelah didapatkan data tentang nilai motivasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan terapi maka dilakukan uji analisis untuk mengetahui

perbedaan antara nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah terapi hipnoterapi pada kelompok Kontrol.

Perbedaan nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnoterapi pada kelompok kontrol disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5

Hasil uji statistik nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

No.	Nilai Motivasi Belajar mahasiswa	Mean	SD	Uji <i>t</i>	<i>P</i> Value
1.	<i>Pretest</i>	6,14	0,91	2,72	0,869
2.	<i>Posttest</i>	6,17	0,70		

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa Hasil uji *paired t test* didapatkan nilai  $t = 2,72$  ( $p = 0,869$ ). Nilai *pretest* rata-rata motivasi belajar mahasiswa adalah (6,14), nilai standar deviasi *SD* (0,91). Nilai *posttest* rata-rata motivasi belajar (6,17), nilai *SD* (0,70). Berdasarkan hasil uji analisis *paired t test* diketahui bahwa nilai ( $p = 0,869$ ).

Nilai *p* lebih besar daripada nilai ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna uji analisis untuk mengetahui

antara nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes Unsoed yang tidak diberikan terapi hipnoterapi selama empat minggu.

**a) Perbedaan nilai selisih rata-rata indeks prestasi pada mahasiswa keperawatan fikes unsoed sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

Setelah didapatkan data nilai selisih rata-rata indeks prestasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi maka dilakukan

perbedaan antara nilai selisih rata-rata indeks prestasi mahasiswa sebelum dan sesudah terapi hipnoterapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Perbedaan nilai selisih rata-rata indeks prestasi pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6

Hasil uji statistik nilai selisih rata-rata indeks prestasi (IP) mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

No	Nilai selisih rata-rata IP mahasiswa	Mean	SD	SE	P Value	N
1.	Intervensi	0,099	0,204	0,034		35
2.	Kontrol	-0,317	0,154	0,026	0,001	35

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa Hasil uji *independent t test* didapatkan rata-rata nilai selisih indeks prestasi mahasiswa pada kelompok intervensi adalah 0,099 dengan standar deviasi 0,204, sedangkan untuk rata-rata nilai selisih indeks prestasi mahasiswa pada kelompok kontrol adalah -0,317 dengan standar deviasi 0,154. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001$ , berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai selisih indeks prestasi mahasiswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh terapi hipnoterapi terhadap motivasi belajar mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengaruh yang sangat bermakna antara terapi hipnoterapi terhadap motivasi belajar mahasiswa keperawatan Unsoed. Adanya peningkatan nilai skor motivasi belajar mahasiswa setelah dilakukan terapi hipnoterapi secara rutin.

Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata skor motivasi sebelum diberikan terapi hipnoterapi adalah 5,8 dan rata-rata skor sesudah di berikan terapi hipnoterapi adalah 6,8.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Imawati, 2018 yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penggunaan *Hypnoteaching* terhadap Motivasi belajar Mahasiswa semester 5 angkatan 2015 Prodi PGSD FIP UMJ.

Motivasi memegang peranan penting dalam pencapaian keberhasilan suatu hal. Definisi tentang motivasi belajar menurut Adrian (2012) adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang, entah disadari atau tidak, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Secara psikologis, motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau suatu kelompok tertentu tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu karena ingin mendapatkan kepuasan dengan apa yang dilakukannya.

Ada beberapa aspek yang memotivasi belajar seseorang, yaitu: aspek sifat ingin tahu, aspek yang kreatif, aspek keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru dan teman-teman, aspek keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang

baru, aspek keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran, aspek ganjaran atau hukuman sebagai akhir daripada belajar (Kiswoyowati, 2011).

Individu yang termotivasi secara intrinsik cenderung memperlihatkan penguatan dalam tampilannya, meliputi ketahanan, kreativitas, *self-esteem*, vitalitas, dan kesejahteraan umum apabila dibandingkan dengan individu yang termotivasi oleh rewards eksternal. Hal ini akan membentuk mahasiswa yang memiliki paradigma, kepribadian dan jiwa yang kuat dalam mengikuti semua proses pembelajaran (Sardiman, 2014). Adapun penelitian lain yang terkait dengan hipnoterapi yang dilakukan untuk mahasiswa akupuntur oleh Prasetya (2012) yang melihat pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi dan peningkatan indeks prestasi akademik dengan hasil peningkatan motivasi sebesar 67 % dan IPK 61 %.

Hipnoterapi dengan konsep dasar *Sub-Conscious Programming* dengan stimulus eksternal berupa pengalaman (motivasi yang menurun) maka akan diproses oleh panca indera lalu dilanjutkan pada *conscious* diteruskan pada *sub conscious* (sugesti positif) secara otomatis kerja otak pada alam



bawah sadar akan membentuk *belief sistem* dan *self sistem* yang berupa nilai baru lalu akan membentuk pola pikir dan tindakan yang positif (motivasi yang bertambah). Maka secara konsep dan berdasarkan riset hal ini yang membuat mahasiswa akan lebih termotivasi setelah mendapatkan terapi hipnoterapi secara rutin yang dapat merubah *belief sistem* dan *self sistem* mahasiswa (Wong, 2009).

Berdasarkan teori dan beberapa hasil penelitian diatas maka dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh terapi hipnoterapi yang dilakukan secara berulang terhadap motivasi belajar dan indeks prestasi mahasiswa keperawatan unsoed.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan terapi sebagian besar pada level sedang.
2. Motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sesudah diberikan terapi,

mahasiswa yg memiliki motivasi belajar rendah menjadi tidak ada, level motivasi belajar mahasiswa sebagian besar berada pada level sedang yaitu sebanyak 27 orang, sedangkan yang berada pada rentang tinggi mengalami peningkatan menjadi 8 orang.

3. Terdapat pengaruh terapi hipnoterapi dengan nilai motivasi belajar dan indeks prestasi pada mahasiswa keperawatan fikes Unsoed.

### Saran

1. Hasil penelitian ini di harapkan setiap dosen khususnya Pembimbing Akademik (PA) mampu mengenali psikologis mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi yang rendah dengan melakukan bimbingan terjadwal mengenai proses belajar serta dapat memberikan suport secara emosional sebelum memulai proses belajar mengajar di depan kelas.
2. Dapat dijadikan bahan acuan untuk mendeteksi dini tingkat stres dan motivasi belajar mahasiswa serta mampu menjadi sebuah alternatif yang dapat

dilakukan melalui terapi hipnoterapi khususnya untuk mahasiswa yang bermasalah dengan membuat program terjadwal.

indeks prestasi mahasiswa baru tingkat pertama fakultas kedokteran Riau. Jurnal Fakultas Kedokteran riau. 2013; 1:1-10.

## REFERENSI

Andrian H.2012. Hubungan motivasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa S1 keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto. Jurnal Keperawatan 2012; 1(1).

Gunawan, A.W. 2009. Hypnotherapy, The Art of Subconscious Restructuring. Jakarta : Gramedia.

Kroger, W.S., 2007, *Clinical and experimental hipnosis (revised 2 nd ed)*, Philladelphia, Lippincott William & Wilkins.

Kusuma, T. E., 2013, *Bebas Hipertensi dengan Self Hypnosis*, Noura Books. Jakarta: Mizan Group.

Kiswoyowati A.2011.Pengaruh motivasi belajar dan kegiatan belajar siswa terhadap kecakapan hidup siswa. ISSN 1412-565X, 2011; (1) 120126.

Muhammad, Noer, 2010, *Hypnoteaching*, Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.

Nugroho, N.S.K. 2008. Transformasi Diri Memberdayakan Diri Melalui Hipnoterapi. Jakarta : Gramedia.

Nurhafizah, Risma D, Hamidy MY. Hubungan toleransi stress dengan

Rachmah DN. Hubungan *self eficiecy*, *coping stress*, dan prestasi akademik. Jurnal *Ecopsy* 2013; 1(1), 1-2.

Pambudi PS, Wijayanti DY. Hubungan konsep diri dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Jurnal Nursing Studies 2012; 1(1):149-159.

Sardiman A.M.2014.Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sastroasmoro S. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Jakarta: Sagung Seto, 2008.

Wong, W. and Hakim, A. 2009. Dahsyatnya Hipnosis. Jakarta : Visimedi.