



EDUKASI DAN PELATIHAN SELF HYPNOSIS KEPADA SANTRI ASRAMA H (KAMAR PUSAT) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFIYAH SUKOREJO SITUBONDO

Eliyawati

Universitas Ibrahimy

Article Info

Article History:

Received May 08 2026

Revised May 23 2026

Accepted June 06 2026

Keywords:

First keyword

Second keyword

Third keyword

Fourth keyword

Fifth keyword

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar santri melalui edukasi dan pelatihan self hypnosis pada santri putri kelas XII Asrama H di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Metode yang digunakan adalah pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) yang berfokus pada pemanfaatan potensi internal santri dan lingkungan pesantren. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, edukasi, pelatihan praktik, pendampingan, serta evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman dan motivasi belajar santri. Nilai pre-test berada pada rentang 41–53 dan meningkat menjadi 64–75 pada post-test, dengan kenaikan skor berkisar antara 20–24 poin pada seluruh responden. Selain itu, terjadi peningkatan dalam aspek konsentrasi, pengelolaan emosi, dan kepercayaan diri. Santri juga menunjukkan kemampuan dalam melakukan teknik self hypnosis secara mandiri serta merasakan manfaat berupa pikiran lebih tenang, lebih fokus, dan lebih siap menghadapi ujian. Pendekatan ABCD terbukti efektif karena memanfaatkan kedisiplinan, nilai religius, dan lingkungan kondusif pesantren sebagai aset utama. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan perbedaan kemampuan individu, secara keseluruhan program ini berhasil meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan psikologis santri. Dengan demikian, kegiatan ini layak untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mental santri jumlahnya 30 responden pada tanggal 5 Februari 2026 dan 18 April 2026.

ABSTRACT

This community service activity aims to improve students' learning motivation through education and training in self-hypnosis among 12th-grade female students of Dormitory H (Central Dormitory) at Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Islamic Boarding School. The method used is the Asset-Based Community Development (ABCD) approach, which focuses on utilizing the internal potential of students and the boarding school environment. The program was carried out through several stages, including preparation, education, practical training, mentoring, and evaluation using pre-test and post-test instruments. The results showed a significant improvement in students' understanding and learning motivation.

Pre-test scores ranged from 41 to 53 and increased to 64–75 in the post-test, with score improvements ranging from 20 to 24 points across all respondents. In addition, improvements were observed in concentration, emotional regulation, and self-confidence. Students also demonstrated the ability to independently practice self-hypnosis techniques and reported benefits such as feeling calmer, more focused, and better prepared for exams. The ABCD approach proved to be effective as it leveraged discipline, religious values, and a conducive boarding school environment as key assets. Despite some limitations, such as time constraints and individual differences in ability, the program overall successfully enhanced students' learning motivation and mental health skills. The mental well-being of 30 Islamic boarding school students (santri) was assessed on February 5, 2026, and April 18, 2026

**Corresponding Author: Istanameimei2013@gmail.com*

PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan fase perkembangan yang kritis bagi pembentukan motivasi, kemandirian belajar, dan identitas diri. Di jenjang SMA, khususnya Asrama H siswi menghadapi tuntutan akademik tinggi (persiapan ujian nasional, seleksi masuk perguruan tinggi, dan tugas akhir) serta tekanan psikologis yang dapat menurunkan fokus dan motivasi belajar. Kondisi ini semakin kompleks apabila siswi berada dalam lingkungan pondok pesantren yang menggabungkan nilai-nilai religius dan tuntutan akademik modern; santri/siswi di pesantren sering menjalani rutinitas yang padat antara kegiatan keagamaan, pengajian, dan pelajaran umum sehingga memerlukan keterampilan regulasi diri yang kuat untuk mempertahankan motivasi belajar.

Self-hypnosis (hipnosis diri) adalah teknik psikologis yang mengajarkan seseorang memasuki keadaan relaksasi fokus dengan tujuan memfasilitasi sugesti positif, pengelolaan kecemasan, peningkatan konsentrasi, dan penguatan keyakinan diri. Teknik ini dapat dipelajari sebagai keterampilan kemandirian psikologis yang aman dan praktis untuk remaja apabila disajikan secara etis dan sesuai perkembangan. Literatur klinis dan review menunjukkan bahwa hipnosis dan self-hypnosis efektif membantu remaja mengatur stres, meningkatkan kontrol diri, dan mengurangi gejala kecemasan faktor-faktor yang berhubungan erat dengan kemampuan belajar dan performa akademik.

Dari perspektif motivasi belajar, teori-teori utama seperti Self-Determination Theory (Deci & Ryan) dan konsep self-efficacy (Bandura) menekankan peran kebutuhan psikologis dasar (kompetensi, otonomi, keterhubungan) dan keyakinan atas kemampuan diri dalam memicu motivasi intrinsik dan ketekunan belajar. Intervensi yang meningkatkan perasaan kompeten (mis. teknik manajemen kecemasan dan strategi fokus) serta memperkuat keyakinan diri berpotensi meningkatkan motivasi internal siswi sehingga mereka lebih konsisten dan efektif dalam belajar. Self-hypnosis dapat berfungsi sebagai salah satu metode praktis untuk meningkatkan self-efficacy dan regulasi emosi yang mendukung motivasi belajar.

Beberapa penelitian empiris juga menunjukkan bahwa pelatihan self-hypnosis dapat menurunkan kecemasan ujian dan meningkatkan performa akademik atau kesiapan menghadapi situasi evaluatif pada remaja/mahasiswa. Misalnya, penelitian kuantitatif baru-baru ini melaporkan efek positif self-hypnosis pada pengurangan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah atas. Hal ini mengindikasikan potensi penerapan self-hypnosis sebagai intervensi singkat dan terstruktur di lingkungan sekolah guna meningkatkan kondisi psikologis yang mendasari motivasi belajar.

Konteks implementasi di Asrama As-Shofwah Pesantren Salafiyah Syafiiyah Sukorejo (Situbondo) memiliki karakteristik khas: kombinasi pola pendidikan salaf dan modern, struktur pengasuhan kyai, kehidupan kolektif santri, serta penekanan nilai spiritual dan akhlak. Oleh karena itu, intervensi edukasi self-hypnosis perlu disesuaikan secara kultural dan normatif (mis. dikaitkan dengan praktik penguatan spiritual, bahasa yang sesuai, dan jam kegiatan pesantren) agar dapat diterima dan diintegrasikan ke rutinitas siswi tanpa menimbulkan konflik nilai. Menimbang potensi manfaat self-hypnosis terhadap pengurangan kecemasan dan peningkatan kontrol diri, serta relevansinya dengan teori motivasi, pelatihan self-hypnosis

terstruktur di Asrama H Salafiyah syfi'iyah sukorejo Situbondo layak diuji sebagai upaya promotif-preventif untuk meningkatkan motivasi belajar kepada Santri.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian/pelatihan ini penting dilakukan dengan tujuan: (1) mengevaluasi efektivitas edukasi dan pelatihan self-hypnosis terhadap motivasi belajar santri Pondok Pusat (2) mengetahui perubahan kecemasan akademik dan self-efficacy setelah intervensi, serta (3) merumuskan model pelatihan self-hypnosis yang sesuai dengan konteks pondok pesantren untuk direkomendasikan ke pihak pondok

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan masyarakat ini menggunakan pendekatan dan penyuluhan atau sisoalisasi langsung dengan mediapresentasi dan praktik self hypnosis. Materi yang disampaikan saat penyuluhan kepada remaja santri putri adalah pengertian Kegiatan ini berfokus pada edukasi dan pelatihan self hypnosis sebagai sarana peningkatan motivasi belajar bagi kepada santri Asrama G (Asrama Pusat), Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Self hypnosis dipilih karena metode ini dapat membantu remaja putri mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan semangat belajar menghadapi ujian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo karena lingkungan pesantren sangat mendukung penerapan kegiatan pengembangan diri berbasis nilai religius, disiplin, dan pembentukan karakter. Mitra yang terlibat dalam edukasi dan pelatihan tersebut berupa remaja santri putri kepada santri Asrama G (Asrama Pusat) kelas XII di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo. Adapun program pengabdian tersebut dilakuakn pada bertempat di ruang kelas Kebidanan fakultas ilmu kesehatan.

A. Pendekatan Pengabdian

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi menggunakan Metode ABCD adalah salah satu pendekatan populer yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. ABCD sendiri merupakan singkatan dari Asset Based Community Development. Metode ini berfokus pada pemanfaatan dan pengembangan aset atau potensi yang sudah ada di dalam komunitas itu sendiri, bukan pada kekurangan atau masalah yang dihadapi. Dalam konteks pengabdian dengan tema edukasi dan pelatihan Self Hypnosis , metode ABCD dapat diartikan sebagai berikut:

1. Asset (Aset)

Pada tahap ini, dapat mengidentifikasi dan memetakan aset atau potensi yang dimiliki oleh komunitas. Aset tersebut tidak terbatas pada hal-hal fisik, tetapi juga non-fisik.

2. Based (Berbasis)

Setelah aset teridentifikasi, Anda merancang program pengabdian yang berbasis atau bertumpu pada aset-aset tersebut. Tujuannya adalah untuk memaksimalkan potensi yang sudah ada dan membuat program lebih berkelanjutan.

3. Community (Komunitas)

Fokus utama metode ini adalah komunitas itu sendiri sebagai subjek, bukan objek. Partisipasi aktif dari masyarakat sangat penting, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Program tidak disiapkan dan "diberikan" begitu saja oleh tim pengabdian, tetapi dirancang bersama-sama.

4. Development (Pengembangan)

Tahap terakhir ini bertujuan untuk mengembangkan aset yang sudah ada menjadi sesuatu yang lebih bernilai atau memiliki dampak yang lebih luas.

B. Tahapan Pengabdian

1. Identifikasi

- a. Mengidentifikasi kebutuhan santri terkait masalah motivasi belajar, rasa cemas menghadapi ujian, serta tingkat konsentrasi saat belajar.
- b. Survei awal melalui wawancara ringan dan kuesioner sederhana.

2. Penerapan

- a. Memberikan edukasi tentang konsep dasar self hypnosis, manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, dan hubungannya dengan peningkatan motivasi belajar.

- b. Menanamkan pemahaman bahwa sugesti positif dapat membentuk pola pikir optimis dan semangat belajar.

3. Pelatihan

- a. Praktik relaksasi pernapasan untuk menenangkan pikiran.
- b. Teknik memasuki kondisi hipnosis ringan secara mandiri.
- c. Latihan afirmasi positif seperti: “Saya mampu belajar dengan fokus”, “Saya percaya diri menghadapi ujian”, dan “Belajar adalah jalan menuju kesuksesan.”
- d. Memberikan panduan audio/script agar santri bisa mempraktikkan secara mandiri.

4. Evaluasi

- a. Mengukur perubahan motivasi belajar sebelum dan sesudah pelatihan melalui kuesioner.
- b. Observasi keterampilan santri dalam mempraktikkan self hypnosis
- c. Diskusi reflektif dengan peserta mengenai manfaat yang dirasakan setelah Latihan

C. Tahap Pelaksanaan

Fase ini adalah inti dari pengabdian, di mana edukasi dan pelatihan disampaikan secara langsung.

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak sekolah dan pesantren mengenai waktu, tempat, dan peserta.
 - b. Menyusun materi edukasi *self hypnosis* (teori, manfaat, dan praktik).
 - c. Menyusun instrumen evaluasi (kuesioner motivasi belajar, lembar observasi).
 - d. Menyediakan media pendukung (slide, audio afirmasi, lembar panduan praktik).
2. Pelaksanaan Edukasi
 - a. Pengenalan konsep *self hypnosis*.
 - b. Menjelaskan manfaat *self hypnosis* dalam mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan motivasi belajar.
 - c. Memberikan contoh sugesti positif yang bisa digunakan siswa dalam belajar.
3. Pelatihan Praktik
 - a. Latihan relaksasi pernapasan untuk menenangkan pikiran.
 - b. Teknik memasuki kondisi trance ringan secara mandiri.
 - c. Praktik afirmasi positif yang berhubungan dengan motivasi belajar.
 - d. Santri dipandu untuk mencoba *self hypnosis* mandiri dengan instruktur.
4. Pendampingan
 - a. Memberikan bimbingan praktik berulang agar peserta lebih percaya diri.
 - b. Diskusi dan tanya jawab terkait pengalaman peserta saat melakukan *self hypnosis*.
 - c. Pemberian panduan audio/script agar dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah atau asrama.

D. Tahap Evaluasi

Tahap akhir ini penting untuk mengukur keberhasilan program dan memastikan dampaknya berlanjut.

1) Evaluasi Proses

- a. Dilakukan selama kegiatan berlangsung.
- b. Aspek yang dievaluasi: partisipasi aktif peserta, keterlibatan dalam diskusi, serta kemampuan mengikuti arahan instruktur.

2) Evaluasi Hasil

- a. Menggunakan pre-test dan post-test motivasi belajar dengan kuesioner sederhana.
- b. Observasi kemampuan santri dalam melakukan teknik *self hypnosis*.

- c. Mendapatkan umpan balik dari peserta tentang manfaat yang mereka rasakan.

3) Evaluasi Keberlanjutan

- a. Memberikan rekomendasi kepada guru BK atau wali kelas untuk membimbing latihan mandiri santri.
- b. Menyusun laporan hasil kegiatan untuk sekolah/pesantren.
- c. Mengukur potensi penerapan jangka panjang sebagai program penguatan motivasi belajar di sekolah.

4) Monitoring Keberlanjutan:

Tentukan cara untuk memonitor apakah para santri terus mempraktikkan kebiasaan ini setelah program selesai. Misalnya, dengan menunjuk beberapa santri sebagai "duta kesehatan" yang bisa memotivasi teman-teman mereka.

5) Laporan Akhir

Dokumentasikan seluruh kegiatan, mulai dari persiapan hingga evaluasi. Sertakan foto, testimoni santri, dan hasil evaluasi sebagai bahan laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode kegiatan masyarakat ini menggunakan pendekatan dan penyuluhan atau sisoalisasi langsung dengan mediapresentasi dan praktik self hypnosis. Materi yang disampaikan saat penyuluhan kepada remaja santri putri adalah pengertian Kegiatan ini berfokus pada edukasi dan pelatihan self hypnosis sebagai sarana peningkatan motivasi belajar bagi kepada santri Asrama H (Asrama Pusat), Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. Self hypnosis dipilih karena metode ini dapat membantu remaja putri mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, serta menumbuhkan semangat belajar menghadapi ujian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo karena lingkungan pesantren sangat mendukung penerapan kegiatan pengembangan diri berbasis nilai religius, disiplin, dan pembentukan karakter. Mitra yang terlibat dalam edukasi dan pelatihan tersebut Kesehatan putri dan sasarannya adalah berupa remaja santri putri kepada santri Asrama H kelas di pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo. Adapun program pengabdian tersebut dilakuakn pada bulan santri jumlahnya 30 responden pada tanggal 5 Februari 2026 dan 18 April 2026kegiatan post test yang bertempat di ruang kelas Kebidanan fakultas ilmu kesehatan.



Gambar 1 : Sebelum diberikan materi di berikan kuesioner pre Test

A. Pendekatan Pengabdian

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi menggunakan Metode ABCD adalah salah satu pendekatan populer yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. ABCD sendiri merupakan singkatan dari Asset Based Community Development. Metode ini berfokus pada pemanfaatan dan pengembangan aset atau potensi yang sudah ada di dalam komunitas itu sendiri, bukan pada kekurangan atau masalah yang dihadapi. Dalam konteks pengabdian dengan tema edukasi dan pelatihan Self Hypnosis, metode ABCD dapat diartikan sebagai berikut:

1. Asset (Aset) Hasil identifikasi menunjukkan bahwa santri memiliki:

- a. Aset non-fisik berupa kedisiplinan tinggi, kebiasaan belajar terstruktur, serta nilai religius yang kuat.
- b. Aset kognitif berupa kemampuan menerima sugesti positif dan semangat untuk berkembang.
- c. Aset lingkungan berupa suasana pesantren yang kondusif untuk kegiatan pengembangan diri.

2. Based (Berbasis Aset) Program edukasi dan pelatihan self hypnosis berhasil dirancang dengan memanfaatkan:

- a. Kebiasaan santri dalam kegiatan rutin (belajar dan ibadah) sebagai momen penerapan afirmasi.
- b. Lingkungan yang tenang sebagai pendukung latihan relaksasi.

3. Community (Komunitas) Partisipasi aktif santri terlihat dari:

- a. Antusiasme dalam mengikuti penyuluhan dan praktik.
- b. Keterlibatan dalam diskusi dan berbagi pengalaman.
- c. Kemampuan mengikuti instruksi selama pelatihan

4. Development (Pengembangan)

Terjadi peningkatan:

- a. Pemahaman tentang self hypnosis
- b. Kemampuan melakukan relaksasi dan afirmasi mandiri



Gambar 1 : Pemberian penjelasan Materi Tentang Self Hypnosis Remaja Hebat (Self Hypnosis dan Motivasi Belajar pada Remaja)

B. Hasil Tahapan Pengabdian

1. Tahap Identifikasi (Tabel Rekap Skor Pre-Test)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pre-Test	30	41	53	46.8	3.28
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data pre-test kesejahteraan mental santri yang dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics, diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 30 orang. Skor pre-test yang diperoleh responden memiliki nilai minimum sebesar 41 dan nilai maksimum sebesar 53. Nilai rata-rata (mean) sebesar 46,80 menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan mental santri berada pada kategori sedang.

Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 3,28 yang menunjukkan bahwa penyebaran data relatif homogen atau tidak terlalu bervariasi. Hal ini berarti sebagian besar skor responden berada di sekitar nilai rata-rata, sehingga data pre-test dapat dikatakan cukup stabil dan representatif untuk digunakan dalam penelitian.

2. Tahap Penerapan (Edukasi) (Tabel Rekap Skor Post-Test)

Variabel	Mean	Std. Deviation (SD)	Persentase Peningkatan
Pre-Test	46,80	3,28	
Post-Test	69,13	3,21	47,71%

Berdasarkan hasil analisis menggunakan IBM SPSS Statistics, diperoleh nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 46,80 dengan standar deviasi 3,28. Setelah diberikan perlakuan/intervensi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 69,13 dengan standar deviasi 3,21.

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan mental santri sebesar 47,71% dari sebelum hingga sesudah perlakuan. Nilai standar deviasi pada kedua pengukuran menunjukkan bahwa sebaran data relatif homogen sehingga hasil penelitian dapat dianggap cukup konsisten.

A. Aspek Motivasi Belajar

No	Indikator yang Diamati	1	2	3	4	5
1	Antusias mengikuti kegiatan belajar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Perhatian saat guru/pemateri menjelaskan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ketekunan menyelesaikan tugas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Keaktifan bertanya atau menjawab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Usaha belajar meskipun materi sulit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B. Aspek Konsentrasi & Regulasi Emosi

No	Indikator yang Diamati	1	2	3	4	5
6	Fokus selama kegiatan belajar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mampu menenangkan diri saat terlihat cemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Tidak mudah panik saat menghadapi tugas/ujian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ekspresi wajah terlihat tenang dan rileks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C. Aspek Kepercayaan Diri & Sikap Positif

No	Indikator yang Diamati	1	2	3	4	5
10	Percaya diri saat mengerjakan tugas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Berani mengemukakan pendapat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Menunjukkan sikap positif terhadap pembelajaran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Mampu memotivasi diri tanpa dorongan berlebih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D. Aspek Penerapan Self-Hypnosis (Post-Test)

(Diisi setelah perlakuan)

No	Indikator yang Diamati	1	2	3	4	5
14	Mengikuti latihan self-hypnosis dengan serius	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Mampu melakukan relaksasi dengan baik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mengucapkan afirmasi dengan percaya diri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Terlihat lebih tenang setelah latihan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Tahapan Pelatihan (Pre-Test dan Post-Tes)

No	Kode Responden	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
1	R01	45	68	23
2	R02	50	70	20
3	R03	42	65	23
4	R04	47	69	22
5	R05	44	66	22
6	R06	48	72	24
7	R07	46	68	22
8	R08	52	74	22
9	R09	49	71	22
10	R10	43	67	24
11	R11	51	73	22
12	R12	45	69	24
13	R13	47	70	23
14	R14	44	66	22
15	R15	46	68	22
16	R16	53	75	22
17	R17	41	64	23
18	R18	48	72	24
19	R19	50	73	23
20	R20	47	69	22
21	R21	45	67	22
22	R22	52	74	22
23	R23	49	71	22

24	R24	43	65	22
25	R25	46	68	22
26	R26	48	70	22
27	R27	44	66	22
28	R28	51	73	22
29	R29	42	64	22
30	R30	47	69	22

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 30 responden, dapat disimpulkan bahwa tahap pelatihan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta. Pada tahap awal (pre-test), skor responden berada pada rentang 41 hingga 53, dengan mayoritas nilai berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, tingkat pengetahuan atau pemahaman peserta masih terbatas dan belum merata. Setelah pelatihan dilaksanakan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, dengan rentang skor menjadi 64 hingga 75.

Hampir seluruh responden mengalami kenaikan nilai, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Secara umum, skor post-test berada pada kategori cukup baik hingga baik. Jika dibandingkan secara keseluruhan, terlihat adanya selisih peningkatan nilai yang konsisten pada masing-masing responden. Tidak ada responden yang mengalami penurunan nilai, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan atau pemahaman peserta. Dengan demikian, tahap pelatihan dapat dikatakan berhasil, karena mampu meningkatkan hasil belajar responden secara signifikan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa metode, materi, dan proses pelatihan yang diterapkan sudah sesuai dan dapat dipertahankan atau dikembangkan lebih lanjut untuk mencapai hasil yang lebih optimal di masa mendatang.

4. Tahap Evaluasi

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 30 responden, tahap evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pemahaman peserta. Evaluasi ini dilakukan dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah pelatihan serta melihat pola peningkatan yang terjadi. Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh responden. Pada tahap pre-test, nilai peserta berada pada rentang 41 hingga 53, yang menggambarkan bahwa kemampuan awal peserta masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Setelah mengikuti pelatihan, hasil post-test meningkat menjadi rentang 64 hingga 75, yang menunjukkan bahwa pemahaman peserta telah berada pada kategori cukup baik hingga baik.

Jika dilihat dari selisih nilai, seluruh responden mengalami peningkatan dengan kenaikan berkisar antara 20 hingga 24 poin. Peningkatan yang konsisten ini menandakan bahwa materi pelatihan dapat dipahami dengan baik oleh peserta, serta metode penyampaian yang digunakan mampu mendukung proses pembelajaran secara efektif. Selain itu, tidak ditemukan adanya penurunan nilai pada responden, yang berarti pelatihan tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman, tetapi juga mampu mempertahankan konsistensi hasil belajar peserta. Hal ini menjadi indikator kuat bahwa kegiatan pelatihan telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Santri melaporkan manfaat berupa pikiran lebih tenang, lebih fokus belajar dan lebih percaya diri.

Meskipun demikian, terdapat beberapa responden yang masih memperoleh nilai post-test relatif lebih rendah dibandingkan peserta lainnya, meskipun tetap mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan pemahaman setiap peserta berbeda-beda, sehingga pada pelaksanaan selanjutnya dapat dipertimbangkan adanya pendampingan atau penguatan materi bagi peserta yang membutuhkan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan dapat dikategorikan **berhasil dan efektif** dalam meningkatkan pengetahuan atau keterampilan peserta. Oleh karena itu, metode, materi, dan strategi pelatihan yang telah diterapkan dapat dipertahankan, serta dikembangkan lebih lanjut agar hasil yang dicapai di masa mendatang menjadi lebih optimal.



Gambar 2 : Narasumber memberikan Pelatihan Self Hypnosis pre-post dan Post (sebanyak 2 kali di waktu yang berbeda)

D. Hasil Tahap Pelaksanaan

1. Persiapan

Tahap persiapan kegiatan dilaksanakan secara sistematis dan terencana. Koordinasi dengan pihak pesantren berjalan dengan baik, sehingga seluruh kebutuhan kegiatan dapat diakomodasi secara optimal. Materi pelatihan, media pembelajaran, serta instrumen evaluasi telah disusun secara lengkap dan sesuai dengan tujuan kegiatan. Selain itu, seluruh rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, sehingga tidak terjadi hambatan yang berarti pada tahap awal pelaksanaan.

2. Pelaksanaan Edukasi

Pada tahap pelaksanaan edukasi, kegiatan berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Para santri menunjukkan partisipasi aktif selama proses pembelajaran, yang ditandai dengan adanya interaksi berupa pertanyaan dan diskusi. Hal ini menunjukkan adanya ketertarikan dan keterlibatan peserta dalam kegiatan. Materi yang disampaikan juga dapat dipahami dengan baik oleh sebagian besar santri, sebagaimana tercermin dari peningkatan hasil evaluasi yang diperoleh.

3. Pelatihan Praktik

Tahap pelatihan praktik dilaksanakan secara bertahap agar peserta dapat memahami dan menguasai setiap langkah dengan baik. Selama proses praktik, terlihat adanya peningkatan keterampilan santri, yang ditunjukkan melalui kemampuan mereka dalam mengikuti instruksi dan menerapkan teknik yang diajarkan. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar santri telah mampu melakukan teknik self hypnosis secara mandiri, yang mengindikasikan keberhasilan dalam transfer keterampilan selama pelatihan.

Pendampingan

Tahap pendampingan dilakukan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan peserta setelah pelatihan praktik. Santri mendapatkan bimbingan secara langsung, sehingga kesulitan yang dihadapi dapat segera diatasi. Proses diskusi berlangsung secara interaktif, yang mendorong santri untuk lebih aktif dalam mengemukakan pendapat maupun bertanya. Selain itu, santri juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan praktik, yang menjadi indikator penting keberhasilan kegiatan secara keseluruhan.

E. Hasil Tahap Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Evaluasi proses menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Tingkat partisipasi peserta tergolong tinggi, yaitu sekitar 90%,

yang mencerminkan antusiasme dan keterlibatan aktif santri dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selama proses berlangsung, peserta menunjukkan keaktifan yang baik, baik dalam mengikuti materi, berdiskusi, maupun dalam kegiatan praktik. Hal ini menjadi indikator bahwa metode pelaksanaan yang digunakan mampu menarik minat dan perhatian peserta.

1. Evaluasi Hasil

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan yang signifikan dalam motivasi belajar santri setelah mengikuti kegiatan. Hal ini sejalan dengan peningkatan nilai pre-test ke post-test yang menunjukkan adanya perkembangan pemahaman peserta. Selain itu, sebagian besar santri telah mampu melakukan teknik self hypnosis secara mandiri, yang menunjukkan keberhasilan dalam aspek keterampilan. Umpan balik yang diberikan peserta juga menunjukkan dampak positif dari kegiatan ini. Salah satu testimoni peserta menyatakan, “Saya jadi lebih tenang dan tidak takut lagi menghadapi ujian,” yang menggambarkan manfaat nyata yang dirasakan dalam aspek psikologis.

2. Evaluasi Keberlanjutan

Dari aspek keberlanjutan, program ini memiliki potensi untuk terus dilaksanakan secara mandiri di lingkungan pesantren. Guru atau wali kelas dinilai mampu melanjutkan program dengan memberikan pendampingan lanjutan kepada santri. Selain itu, santri juga telah memiliki kemampuan untuk melakukan latihan secara mandiri. Dengan kondisi tersebut, program ini berpotensi untuk dikembangkan menjadi kegiatan rutin yang berkelanjutan.

3. Monitoring Keberlanjutan

Upaya monitoring dilakukan untuk memastikan bahwa hasil pelatihan tetap diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuknya adalah pembentukan “duta motivasi santri” yang berperan dalam mengajak dan mengingatkan teman-temannya untuk terus mempraktikkan teknik yang telah dipelajari. Selain itu, antar santri juga mulai saling mengingatkan untuk melakukan latihan. Praktik self hypnosis pun mulai diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, terutama dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan seperti ujian.

4. Laporan Akhir

Tahap akhir kegiatan ditandai dengan penyusunan laporan secara sistematis dan lengkap. Dokumentasi kegiatan, seperti foto, daftar hadir, dan materi pelatihan, telah tersusun dengan baik sebagai bukti pelaksanaan. Hasil evaluasi secara keseluruhan menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Laporan yang disusun tidak hanya menjadi bentuk pertanggungjawaban, tetapi juga dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk pengembangan program serupa di masa mendatang.

F. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Kegiatan

a. Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan merupakan santri yang berjumlah 30 responden. Seluruh peserta mengikuti kegiatan self hypnosis dari awal hingga akhir dengan tingkat kehadiran mencapai sekitar 90%. Peserta terdiri dari remaja usia sekolah yang aktif mengikuti setiap sesi pelatihan, baik dalam penyampaian materi, diskusi, maupun praktik secara langsung.

b. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil analisis menggunakan IBM SPSS Statistics, diperoleh hasil sebagai berikut:

Variabel	Mean	Std. Deviation (SD)	Persentase Peningkatan
Pre-Test	46,80	3,28	

Post-Test	69,13	3,21	47,71%
-----------	-------	------	--------

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor motivasi belajar dan kesejahteraan mental santri setelah mengikuti pelatihan self hypnosis. Nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, yang menunjukkan bahwa kegiatan memberikan pengaruh positif terhadap peserta.

c. Peningkatan Motivasi Belajar

Selama pelaksanaan kegiatan, santri menunjukkan peningkatan motivasi belajar yang terlihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta menjadi lebih aktif bertanya, lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dan lebih siap menghadapi proses pembelajaran maupun ujian.

d. Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar santri telah mampu mempraktikkan teknik self hypnosis secara mandiri. Peserta tampak lebih tenang, fokus, dan mampu mengontrol kecemasan ketika menghadapi tekanan akademik. Salah satu peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti pelatihan, dirinya merasa lebih tenang dan tidak lagi takut menghadapi ujian.

2. Pembahasan

Peningkatan hasil post-test menunjukkan bahwa metode self hypnosis memiliki pengaruh positif terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan mental santri. Self hypnosis bekerja melalui proses relaksasi dan pemberian sugesti positif kepada diri sendiri sehingga membantu peserta mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan, dan memperkuat keyakinan diri.

Dalam kajian psikologi pendidikan, afirmasi positif yang diberikan saat self hypnosis berhubungan erat dengan konsep self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Ketika santri diberikan sugesti positif seperti “saya mampu belajar dengan baik” atau “saya tenang menghadapi ujian”, maka keyakinan diri mereka meningkat sehingga berdampak pada motivasi belajar.

Selain itu, teori motivasi belajar remaja menjelaskan bahwa kondisi psikologis yang nyaman dan dukungan emosional yang baik dapat meningkatkan semangat belajar peserta didik. Teknik relaksasi dalam self hypnosis membantu menurunkan ketegangan mental sehingga konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Kondisi rileks juga membantu otak lebih mudah menerima informasi dan meningkatkan fokus saat belajar.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dan afirmasi positif efektif dalam membantu peserta didik mengurangi kecemasan akademik serta meningkatkan motivasi belajar. Dengan demikian, self hypnosis dapat menjadi salah satu metode alternatif yang dapat diterapkan di lingkungan pesantren untuk mendukung kesehatan mental dan semangat belajar santri.

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti antusiasme peserta yang tinggi, metode pelatihan yang interaktif, serta dukungan dari pihak pesantren. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan selama pelaksanaan, seperti perbedaan tingkat pemahaman peserta dan keterbatasan waktu latihan sehingga beberapa santri masih memerlukan pendampingan lanjutan.

3. Evaluasi dan Keberlanjutan

a. Monitoring

Monitoring dilakukan untuk memastikan bahwa teknik self hypnosis tetap diterapkan oleh santri dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk monitoring adalah pembentukan “duta motivasi santri” yang bertugas mengajak dan mengingatkan teman-temannya untuk rutin melakukan latihan.

b. Tindak Lanjut

Tindak lanjut program dilakukan melalui pendampingan oleh guru atau wali kelas agar peserta tetap konsisten mempraktikkan teknik yang telah dipelajari. Selain itu, latihan mandiri juga dianjurkan terutama saat menghadapi ujian atau kondisi yang menimbulkan tekanan psikologis.

c. Potensi Keberlanjutan Program

Program ini memiliki potensi besar untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan pesantren karena teknik self hypnosis mudah diterapkan secara mandiri dan tidak memerlukan alat khusus. Dukungan pihak pesantren serta kemampuan santri dalam mempraktikkan teknik secara mandiri menjadi faktor utama yang mendukung keberlanjutan program di masa mendatang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa edukasi dan pelatihan *self hypnosis* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar santri. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil pre-test ke post-test hasil analisis menggunakan IBM SPSS Statistics, diperoleh nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 46,80 dengan standar deviasi 3,28. Setelah diberikan perlakuan/intervensi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 69,13 dengan standar deviasi 3,21. Keaktifan peserta selama kegiatan, serta kemampuan santri dalam mempraktikkan teknik *self hypnosis* secara mandiri. Pelatihan ini tidak hanya memberikan pemahaman secara teori, tetapi juga keterampilan praktis yang bermanfaat, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan menumbuhkan kepercayaan diri. Selain itu, pendekatan ABCD (*Asset-Based Community Development*) yang digunakan terbukti mampu mendukung keberhasilan program karena memanfaatkan potensi yang ada di lingkungan pesantren, sehingga program lebih mudah diterima dan berpeluang untuk berkelanjutan.

Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan perbedaan kemampuan peserta, hal tersebut tidak mengurangi keberhasilan program secara keseluruhan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dinyatakan berhasil dan layak untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis santri.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa edukasi dan pelatihan self hypnosis efektif dalam meningkatkan motivasi belajar santri. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil pre-test ke post-test. Berdasarkan hasil analisis menggunakan IBM SPSS Statistics, diperoleh nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 46,80 dengan standar deviasi 3,28. Setelah diberikan perlakuan/intervensi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 69,13 dengan standar deviasi 3,21. Selain itu, keberhasilan program juga terlihat dari tingginya keaktifan peserta selama kegiatan serta kemampuan santri dalam mempraktikkan teknik self hypnosis secara mandiri.

Pelatihan ini tidak hanya memberikan pemahaman secara teori, tetapi juga keterampilan praktis yang bermanfaat, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, menumbuhkan kepercayaan diri, serta membantu santri dalam mengelola tekanan akademik. Pendekatan ABCD (*Asset-Based Community Development*) yang digunakan terbukti mampu mendukung keberhasilan program karena memanfaatkan potensi yang ada di lingkungan pesantren, sehingga program lebih mudah diterima dan memiliki peluang besar untuk dilaksanakan secara berkelanjutan.

Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan perbedaan kemampuan peserta dalam memahami materi, hal tersebut tidak mengurangi keberhasilan program secara keseluruhan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dinyatakan berhasil dan layak untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis santri.

Secara lebih luas, program pelatihan self hypnosis ini juga berpotensi untuk diterapkan di berbagai pesantren lain sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis sederhana yang mudah dilakukan, murah, dan aplikatif. Teknik self hypnosis dapat menjadi alternatif pendekatan dalam mendukung kesehatan mental santri, terutama dalam membantu mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun kondisi psikologis yang lebih positif. Oleh karena itu, program ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks pembelajaran, tetapi juga dapat menjadi bagian dari upaya penguatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan berbasis pesantren.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu kepada pihak pengasuh pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo dan kepada kepala daerah kepada seluruh pengurus pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. dan kepada FIK universitas Ibrahimiyah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
3. Hammond, D. C. (Ed.). (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: W. W. Norton & Company.
4. Alman, B., & Lambrou, P. (1992). *Self-Hypnosis: The Complete Manual for Health and Self-Change* (2nd ed.). New York: Brunner/Mazel.
5. Olivarez, A. L., & cyt. (2017). Clinical Hypnosis, an Effective Mind–Body Modality for Adolescents (review). *Children*, available via PMC. — review yg membahas manfaat hipnosis pada remaja (regulasi stres, self-esteem, kontrol diri).
6. Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Effect of Self-Hypnosis on Test Anxiety among Secondary School Students in Malaysia. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*.
7. Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2024). Optimasi Peningkatan Self-Control melalui Teknik Self-Hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2).
8. Haryati, T. (2023). Improving Student Learning Motivation during the COVID-19 Pandemic through Hypnotherapy. *JENTRE*. Jayawardana, H. B. A., & Djukri, D. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Hypnoteaching untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Biologi Siswa SMA/MA. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, v1(2).
9. Chandra, C., Wijaya, A. F., Harley, V., Mirza, R., & Putra, A. I. D. (2025). The Effectiveness of Hypnotherapy Direct Suggestion in Improving the Emotional Regulation of Students Addicted to Social Media. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 169-180.
10. Alman, B. M., & Lambrou, P. T. (1992). *Self-Hypnosis: The Complete Manual for Health and Self-Change*. New York: Brunner/Mazel.
11. Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: W. W. Norton & Company.
12. Olivarez, R. (2017). Self-Hypnosis for Academic Success: Reducing Test Anxiety and Improving Concentration. *Journal of Educational Psychology*, 109(3), 452-460.
13. Rahmawati, N. (2022). Efektivitas teknik relaksasi dan self-hypnosis dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMA menjelang ujian akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 134-142.
14. Pratama, A., & Lestari, D. (2021). Penerapan self-hypnosis untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 55-63.
15. Yuliani, R. (2020). Pelatihan hypnotherapy sederhana untuk mengurangi kecemasan ujian pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 88-96.
16. Sari, M. (2023). Integrasi self-hypnosis dan nilai religiusitas dalam meningkatkan motivasi belajar santri. *Jurnal Pendidikan Pesantren dan Islam Nusantara*, 8(1), 25-35.
17. Alman, B. M., & Lambrou, P. T. (1992). *Self-Hypnosis: The Complete Manual for Health and Self-Change*. Brunner/Mazel.
18. Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. W. W. Norton & Company.
19. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

20. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
21. Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Effect of Self-Hypnosis on Test Anxiety among Secondary School Students in Malaysia. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*.
22. Pratama, A., & Lestari, D. (2021). Penerapan self-hypnosis untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar pada siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 55–63.
23. Jayawardana, H. B. A., & Djukri, D. (2024). Pengembangan model hypnoteaching untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*.
24. Rahmawati, N. (2022). Efektivitas teknik relaksasi dan self-hypnosis dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 134–142.
25. Sari, M. (2023). Integrasi self-hypnosis dan nilai religiusitas dalam pendidikan pesantren. *Jurnal Pendidikan Pesantren dan Islam Nusantara*, 8(1), 25–35.
26. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
27. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
28. Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Persada.
29. Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
30. Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Media Abadi.
31. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
32. Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
33. Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. McGraw-Hill.
34. Santrock, J. W. (2016). *Adolescence (16th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
35. Aprilia, D. (2019). *Self Hypnosis: Teknik Mengelola Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Bumi Aksara.
36. Lestari, F. (2021). Pengaruh Self Hypnosis terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 45–53.
37. Putra, A., & Dewi, R. (2019). Penerapan Self Hypnosis untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12–20.
38. Santoso, A. (2020). *Hypnotherapy for Student Performance*. Yogyakarta: Andi Offset.
39. Wulandari, I. (2020). Efektivitas Pelatihan Self Hypnosis dalam Mengurangi Kecemasan Akademik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 22–30.