

The Effect of Hypnotherapy on Students' Anxiety Levels and Learning Motivation in Mathematics at SMPN 252 Jakarta

Adhe Noviyanti ^{1*)}, Ajeng Tias Endarti ²⁾, Nur Asniati Djaali ³⁾

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: adheyanti38.ay33@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3345>

Abstract

Mathematics anxiety and low learning motivation are psychological factors that may hinder students' academic achievement. Emotional-based learning approaches are needed to create a more effective and humanistic learning process. This study aimed to analyze the effect of hypnotherapy on students' anxiety levels and learning motivation in mathematics at SMPN 252 Jakarta. A quantitative method with a quasi-experimental pretest-posttest control group design was employed. The sample consisted of 52 students divided into an intervention group (26 students) and a control group (26 students). Data were collected through questionnaires administered before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test and paired sample test. The results showed a significant decrease in anxiety levels in the intervention group from 9.346 to 5.250 ($p = 0.000$) and a significant increase in learning motivation from 54.827 to 76.173 ($p = 0.000$). The control group showed no significant changes in anxiety ($p = 0.180$) or motivation ($p = 0.745$). It can be concluded that hypnotherapy is an effective psychoeducational intervention to reduce mathematics anxiety and enhance students' learning motivation.

Keywords: Hypnotherapy, Mathematics Anxiety, Learning Motivation, Quasi-Experimental, Education

Abstrak

Kecemasan matematika dan rendahnya motivasi belajar merupakan faktor psikologis yang dapat menghambat pencapaian akademik siswa. Pendekatan pembelajaran yang menyentuh aspek emosional diperlukan untuk menciptakan proses belajar yang lebih efektif dan humanistik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan dan motivasi belajar matematika siswa di SMPN 252 Jakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 52 siswa yang terbagi menjadi kelompok intervensi (26 siswa) dan kelompok kontrol (26 siswa). Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan paired sample test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan tingkat kecemasan dari 9,346 menjadi 5,250 ($p = 0,000$) serta peningkatan signifikan motivasi belajar dari 54,827 menjadi 76,173 ($p = 0,000$). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan pada kecemasan ($p = 0,180$) maupun motivasi ($p = 0,745$). Disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif sebagai intervensi psikoedukatif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar matematika siswa.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Kecemasan Matematika, Motivasi Belajar, Quasi-Eksperimen, Pendidikan

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik agar mampu menghadapi tantangan global dan era digital. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter, keterampilan, serta kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Agustina dkk., 2024). Proses belajar sebagai inti pendidikan melibatkan interaksi antara kognisi, afeksi, dan kesadaran metakognitif yang berlangsung sepanjang hayat (Moran, 2016; Suryaman dkk., 2022). Oleh karena itu, kualitas pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik semata, tetapi juga oleh kondisi psikologis peserta didik.

Matematika sebagai salah satu mata pelajaran fundamental memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan berpikir logis, analitis, dan abstrak. Namun karakteristiknya yang sistematis dan abstrak seringkali menimbulkan tantangan tersendiri bagi siswa. Tidak sedikit siswa yang mengalami kecemasan matematika (*mathematics anxiety*), yaitu kondisi emosional negatif yang muncul saat menghadapi pembelajaran matematika (Akmalia & Ulfah, 2021). Kecemasan ini dapat ditandai dengan gejala panik, kebingungan, berkeringat, hingga penurunan rasa percaya diri saat proses pembelajaran berlangsung (Ekowati et al., 2021).

Secara akademik, kecemasan matematika berdampak pada rendahnya kemampuan pemecahan masalah dan koneksi matematis siswa (Anita, 2014). Bahkan, kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis individu, termasuk respons stres dan perubahan biologis tertentu yang berkaitan dengan tekanan psikologis (Suryaman et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan pembelajaran matematika tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan psikologis.

Dalam konteks pembelajaran, guru memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan memotivasi siswa. Inovasi metode pembelajaran yang menyentuh aspek psikologis menjadi penting untuk mengatasi hambatan emosional siswa. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah *hypnoteaching* atau hipnoterapi dalam pendidikan, yang memanfaatkan sugesti positif dan komunikasi bawah sadar untuk membangun kenyamanan serta meningkatkan motivasi belajar (Rumnah et al., 2022; Warto, 2022).

Hipnoterapi bekerja melalui kondisi relaksasi yang memungkinkan individu lebih reseptif terhadap sugesti positif. Secara fisiologis, kondisi hipnosis berkaitan dengan perubahan gelombang otak menuju fase alfa atau theta yang memunculkan rasa rileks dan nyaman

(Silalahi et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini bertujuan membantu siswa mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat motivasi intrinsik maupun ekstrinsik dalam belajar (Juita et al., 2024; Pachaiappan et al., 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan pembelajaran (Suryaman dkk., 2022).

Motivasi belajar sendiri merupakan faktor kunci dalam pencapaian prestasi akademik. Motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk tekun, gigih, dan aktif dalam pembelajaran, sedangkan rendahnya motivasi berimplikasi pada minimnya partisipasi serta rendahnya hasil belajar (Akmalia & Ulfah, 2021). Dengan demikian, intervensi yang mampu menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan motivasi belajar menjadi sangat relevan dalam pembelajaran matematika.

SMPN 252 Jakarta sebagai salah satu sekolah negeri di ibu kota menghadapi fenomena rendahnya capaian matematika dibandingkan mata pelajaran lain, yang disertai dengan tingginya tingkat kecemasan siswa selama proses pembelajaran. Gejala seperti panik, kurang percaya diri, dan rendahnya partisipasi menunjukkan bahwa pendekatan konvensional belum sepenuhnya efektif dalam menjawab kebutuhan psikologis siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan pendekatan alternatif yang mampu menyentuh aspek emosional dan mental siswa secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan dan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMPN 252 Jakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan inovasi pembelajaran yang lebih holistik dan humanistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi-Experimental* pendekatan *pretest–posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X di SMPN 252 Jakarta, yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas X A dan X B. Sampel dalam penelitian sebanyak 52 orang responden tersebut terdiri dari 2 bagian yaitu 26 orang siswa kelas X A ditetapkan sebagai kelompok intervensi dan 26 orang siswa kelas X B ditetapkan sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner sebelum intervensi dan setelah intervensi selama bulan Juli–Agustus 2025. Analisis data yang

digunakan diantaranya analisis univariat dan analisis bivariat (uji-t sampel berpasangan dan *one-way* ANOVA).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian diawali dengan menggambarkan kondisi awal tingkat kecemasan partisipan berdasarkan skor GAD-7 sebelum intervensi diberikan. Untuk menilai perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, digunakan uji-t berpasangan guna mengetahui signifikansi perbedaan dalam kelompok yang sama. Selanjutnya, untuk membandingkan efektivitas antar kelompok intervensi, digunakan uji-t independen dan ANOVA satu arah sehingga dapat diketahui apakah terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antar metode yang diterapkan.

Tabel 1. Demografi Siswa (n=52)

No	Demografi	Kategori	XA Eksperimen		XB Kontrol	
			Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Usia	14 Tahun	17	65.4	17	65.4
		15 tahun	9	34.6	8	30.8
		16 Tahun	0	0.0	1	3.8
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	53.8	12	46.2
		Perempuan	12	46.2	14	53.8
3.	Tempat Lahir	Jakarta	17	65.4	19	73.1
		Luar Jakarta	9	34.6	7	26.9
		Kurang	7	26.9	10	38.5
4.	Dukungan Keluarga	Cukup	4	15.4	4	15.4
		Baik	15	57.7	12	46.2
		<1 Km	3	11.5	2	7.7
5.	Kondisi Tempat Tinggal	1-5 Km	18	69.2	16	61.5
		>5 Km	5	19.2	8	30.8
		<Rp 1.500.0000	2	7.7	2	7.7
6.	Pendapatan Orang Tua	Rp. 1.500.0000-2.500.000	8	30.8	6	23.1
		Rp 2.500.000 - Rp 3.500.000	1	3.8	4	15.4
		> dari Rp 3.500.000	15	57.7	14	53.8

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Tabel di atas, menunjukan demografi dari 52 orang yang terdiri dari 26 siswa kelas XA dan 26 siswa kelas XB, berdasarkan usia, sebagian besar pada kelas XA berusia 14 tahun sebanyak 17 orang (65.4%), begipun halnya pada kelas XB berusia 14 tahun sebanyak 17 orang (65.4%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar merupakan laki-laki masing-masing sebanyak 14 orang (53.8%), sementara jumlah terlececil merupakan perempuan

sebanyak 12 orang (46.2%) . Berdasarkan tempat lahir, sebagian besar pada kelas XA tempat lahir di wilayah Jakarta sebanyak 17 orang (65.4%), begitupun halnya pada kelas XB sebagian besar tempat lahir di wilayah Jakarta sebanyak 19 orang (73.1%).

Berdasarkan dukungan keluarga, siswa pada kelas XA sebagian besar memiliki dukungan keluarga yang baik. sebanyak 15 orang (57.7%), sedangkan pada kelas XB sebagian besar memiliki dukungan keluarga yang baik pula, sebanyak 12 orang (46.2%). Berdasarkan kondisi tempat tinggal berdasarkan jarak rumah sekolah pada kelas XA sebagian besar berjarak antara 1-5 km, yaitu sebanyak 18 orang (69.2%) begitupun halnya pada kelas XB sebagian besar berjarak antara 1-5 km, yaitu sebanyak 16 orang (61.5%). Berdasarkan pendapatan orang tua, sebagian besar pada kelas XA memiliki pendapatan > dari Rp 3.500.000 sebanyak 15 orang (57.7%), begitupun pada kelas XB memiliki pendapatan > dari Rp 3.500.000 sebanyak 14 orang (53.8%).

Tabel 2. Gambaran mengenai Tingkat Kecemasan Siswa

Kecemasan	Perlakuan	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Max
Intervensi	<i>Pretest</i>	9.346	9.000	5.068	0.00 – 21.00
	<i>Posttest</i>	5.250	5.000	3.985	0.00 – 15.00
Kontrol	<i>Pretest</i>	12.654	13.000	3.824	6.00 – 20.00
	<i>Posttest</i>	13.558	14.000	4.099	3.00- 20.00

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan hasil skor kecemasan siswa pada kelas XA sebagai kelas intervensi, menunjukkan bahwa sebelum perlakuan hipnoterapi diperoleh rata-rata kecemasan sebesar 9.346 dengan standar deviasinya sebesar 5.068, kemudian nilai median sebesar 9.000, sedangkan nilai terendah kecemasan siswa sebesar 0.000 dan tertinggi sebesar 21.00. Kemudian setelah perlakuan hipnoterapi, diperoleh rata-rata kecemasan sebesar 5.250 dengan standar deviasinya sebesar 3.985, kemudian nilai median sebesar 5.000, sedangkan nilai terendah kecemasan siswa sebesar 0.000 dan tertinggi sebesar 15.00. Hal ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah pemberian treatment hipnoterapi.

Sedangkan pada kelas XB yang merupakan kontrol tanpa intervensi, menunjukkan bahwa diperoleh rata-rata awal kecemasan sebesar 12.654, dengan standar deviasinya sebesar 3.824, kemudian nilai median sebesar 13.000, sedangkan nilai terendah kecemasan siswa sebesar 6.00 dan tertinggi sebesar 20.000. Pada tahap test ke dua, menunjukkan bahwa diperoleh rata-rata awal kecemasan sebesar 13.558, dengan standar deviasinya sebesar 4.099, kemudian nilai median sebesar 14.000, sedangkan nilai terendah kecemasan siswa

sebesar 3.00 dan tertinggi sebesar 20.00. Pada kelas XB kelompok kontrol tanpa intervensi, terlihat bahwa skor kecemasan terdapat peningkatan.

Tabel 3. Gambaran mengenai Motivasi Belajar Siswa

Motivasi	Perlakuan	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Max
Intervensi	<i>Pretest</i>	54.827	48.500	16.124	34.00- 94.00
	<i>Posttest</i>	76.173	74.500	8.864	62.00 – 94.00
Kontrol	<i>Pretest</i>	64.038	62.500	14.135	32.00 – 95.00
	<i>Posttest</i>	64.519	61.500	12.464	45.00 – 95.00

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan hasil skor motivasi siswa pada kelas XA sebagai kelas intervensi, menunjukkan bahwa sebelum perlakuan hipnoterapi diperoleh rata-rata motivasi sebesar 54.827 dengan standar deviasinya sebesar 16.124, kemudian nilai median sebesar 48.500, sedangkan nilai terendah motivasi siswa sebesar 34.00 dan tertinggi sebesar 94.00. Kemudian setelah perlakuan hipnoterapi, diperoleh rata-rata motivasi sebesar 76.173 dengan standar deviasinya sebesar 8.864, kemudian nilai median sebesar 74.500, sedangkan nilai terendah motivasi siswa sebesar 62.00 dan tertinggi sebesar 94.00. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi setelah pemberian treatment hipnoterapi.

Sedangkan pada kelas XB yang merupakan kontrol tanpa intervensi, menunjukkan bahwa diperoleh rata-rata awal motivasi sebesar 64.038, dengan standar deviasinya sebesar 14.135, kemudian nilai median sebesar 62.500, sedangkan nilai terendah motivasi siswa sebesar 32.00 dan tertinggi sebesar 95.00. Pada tahap test ke dua, menunjukkan bahwa diperoleh rata-rata awal motivasi sebesar 64.519, dengan standar deviasinya sebesar 12.464, kemudian nilai median sebesar 61.500, sedangkan nilai terendah motivasi siswa sebesar 45.00 dan tertinggi sebesar 95.00. Pada kelas XB kelompok kontrol tanpa intervensi, terlihat bahwa skor motivasi meningkat, walaupun hasil peningkatan yang tidak signifikan.

Tabel 4. Komparatif Data Sample Berpasangan

Kelas	Variabel	Perlakuan	Mean	P-value
Intervensi	Kecemasan	<i>Pretest</i>	9.346	0.000**
		<i>Posttest</i>	5.250	
	Motivasi	<i>Pretest</i>	54.827	0.000**
		<i>Posttest</i>	76.173	
Kontrol	Kecemasan	<i>Pretest</i>	12.654	0.180*
		<i>Posttest</i>	13.558	
	Motivasi	<i>Pretest</i>	64.038	0.745*
		<i>Posttest</i>	64.519	

Keterangan : *pvalue paired sample test

**pvalue Wilcoxon signed rank test

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji komparatif data sampel berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kelas intervensi baik pada variabel kecemasan maupun motivasi belajar. Pada kelas intervensi, rata-rata skor kecemasan siswa sebelum perlakuan (pretest) sebesar 9,346 menurun menjadi 5,250 setelah diberikan hipnoterapi (posttest) dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa secara signifikan. Sebaliknya, pada kelas kontrol, skor kecemasan justru meningkat dari 12,654 menjadi 13,558 dengan p -value 0,180 ($p > 0,05$), yang berarti perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Penurunan kecemasan pada kelas intervensi menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu memengaruhi aspek emosional siswa melalui teknik relaksasi dan sugesti positif. Pendekatan ini membantu siswa memasuki kondisi relaksasi mendalam sehingga lebih terbuka terhadap afirmasi positif terkait kemampuan mereka dalam memahami matematika. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryaman et al. (2022) yang menyatakan bahwa hypnoteaching efektif menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menurunkan kecemasan akademik. Secara fisiologis, kondisi relaksasi dalam hipnosis berkaitan dengan perubahan gelombang otak menuju fase alfa dan theta yang memicu produksi hormon serotonin dan endorfin, sehingga menurunkan respons stres (Silalahi et al., 2023). Selain itu, Warito (2022) menegaskan bahwa suasana kelas yang suportif dan penuh penghargaan memperkuat efektivitas pendekatan hipnoterapi dalam mengatasi hambatan psikologis siswa.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nasrullah et al. (2022), Dyastika (2022), Suryaman et al. (2022), serta Akmali & Ulfa (2021) yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif mengurangi kecemasan akademik. Secara empiris, meta-analisis Valentine et al. (2019) juga menunjukkan bahwa hipnosis memiliki efek besar dalam menurunkan kecemasan (effect size 0,79; $p < 0,001$). Hipnoterapi bekerja melalui teknik relaksasi mendalam dan sugesti positif yang memengaruhi sistem limbik sehingga respons stres menjadi lebih terkendali (Pachaiappan et al., 2023; Zhang et al., 2022).

Sebaliknya, peningkatan kecemasan pada kelas kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi psikologis, tekanan akademik dalam pembelajaran matematika cenderung menetap bahkan meningkat. Hal ini sejalan dengan temuan Pachaiappan et al. (2023) yang menyebutkan bahwa siswa yang tidak dibekali strategi pengelolaan kecemasan lebih rentan mengalami peningkatan tekanan saat menghadapi materi sulit atau evaluasi akademik. Selain itu, persepsi negatif terhadap matematika dapat memperkuat respons kecemasan apabila

tidak diimbangi dengan pendekatan yang membangun kepercayaan diri (Wulandari & Sari, 2021).

Tidak adanya perubahan signifikan pada kelompok kontrol memperkuat bahwa tanpa intervensi psikologis, kecemasan cenderung menetap atau meningkat (Ahmadpanah et al., 2020). Dengan demikian, hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai pendekatan psikoedukatif dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah guna mendukung kesehatan mental siswa (Fitriani & Pratiwi, 2021; Lubis et al., 2023).

Pada variabel motivasi belajar, kelas intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dari skor rata-rata 54,827 menjadi 76,173 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa hipnoterapi tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara bermakna. Hipnoterapi bekerja dengan menanamkan sugesti positif pada alam bawah sadar siswa sehingga terbentuk keyakinan diri, optimisme, dan dorongan intrinsik untuk belajar. Penelitian Silalahi et al. (2023) menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan fokus, rasa percaya diri, dan antusiasme belajar melalui penguatan mental. Kondisi relaksasi yang tercipta selama proses hipnosis juga membuat siswa lebih reseptif terhadap afirmasi positif, sebagaimana dijelaskan oleh Warito (2022).

Temuan ini konsisten dengan Nasrullah (2022), Juita et al. (2024), serta Akmalia & Ulfa (2021) yang menyatakan hipnoterapi efektif meningkatkan motivasi belajar. Hipnoterapi bekerja dengan memperkuat sugesti positif pada alam bawah sadar sehingga meningkatkan efikasi diri, fokus, dan dorongan intrinsik (Suryaman et al., 2022; Silalahi et al., 2023). Penelitian Zhang et al. (2022) juga membuktikan bahwa intervensi hipnoterapi meningkatkan komitmen belajar secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Sebaliknya, pada kelas kontrol terjadi peningkatan motivasi yang sangat kecil, yaitu dari 64,038 menjadi 64,519 dengan p-value 0,745 ($p > 0,05$), yang berarti tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pendekatan yang menyentuh aspek emosional dan psikologis, motivasi siswa cenderung stagnan. Temuan ini didukung oleh Afandi (2021) yang menyatakan bahwa motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan keyakinan diri siswa, serta sulit berkembang secara optimal tanpa intervensi yang terarah.

Secara keseluruhan, perbedaan signifikan antara kelas intervensi dan kelas kontrol menunjukkan bahwa hipnoterapi berperan efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar matematika. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi hambatan

emosional, tetapi juga membangun persepsi positif serta kesiapan mental siswa dalam menghadapi pembelajaran. Hasil penelitian ini memperkuat urgensi integrasi pendekatan psikologis dalam strategi pembelajaran matematika sebagai upaya menciptakan proses belajar yang lebih holistik dan humanistik.

Tidak signifikannya perubahan pada kelas kontrol menunjukkan bahwa pendekatan konvensional yang hanya berfokus pada aspek kognitif kurang mampu meningkatkan motivasi secara bermakna (Puspitasari et al., 2024). Oleh karena itu, integrasi hipnoterapi edukatif dalam layanan bimbingan konseling maupun strategi pembelajaran inovatif dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan motivasi dan kesiapan belajar siswa (Rahma, 2021).

Tabel 5. Perbandingan Tingkat Kecemasan dan Motivasi pada Kelas Intervensi dan Kontrol

Variabel	Kelas	Mean	P-value
Kecemasan	Intervensi	9.404	0.000
	Kontrol		
Motivasi	Intervensi	9.000	0.000
	Kontrol		

Keterangan: *pvalue man-whitney-U

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan hasil pengujian perbandingan tingkat kecemasan dan motivasi siswa pada kelas intervensi dan kelas kontrol, diperoleh hasil diperoleh hasil signifikansi (pvalue) masing-masing, sebesar 0.000, ($0.000 < 0.5$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan siswa dan motivasi siswa pada kelas intervensi yang diberikan treatment hipnoterapi dan kelas kontrol yang tidak diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 6. Perbandingan Sosio Demografi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Siswa

No	Demografi	Kategori	Mean-Rank	P-value
1.	Usia	14 Tahun	52.56	0.652
		15 tahun	51.23	
		16 Tahun	71.50	
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	56.76	0.174
		Perempuan	48.71	
3.	Tempat Lahir	Jakarta	52.16	0.859
		Luar Jakarta	53.31	
4.	Dukungan Keluarga	Kurang	64.14	0.008
		Cukup	54.50	
		Baik	44.03	
5.	Kondisi Tempat Tinggal	<1 Km	43.23	0.434
		1-5 Km	54.25	
		>5 Km	53.58	
		<Rp 1.500.0000	56.65	
6.	Pendapatan Orang Tua	Rp. 1.500.0000- 2.500.000	53.93	0.945
		Rp 2.500.000 - Rp 3.500.000	50.14	
		> dari Rp 3.500.000	51.54	

Keterangan: *pvalue Kruskal wallis test

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan uji Kruskal Wallis pada Tabel 6, sebagian besar variabel sosio demografi tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan siswa, kecuali dukungan keluarga. Usia ($p = 0,652$), jenis kelamin ($p = 0,174$), tempat lahir ($p = 0,859$), kondisi tempat tinggal ($p = 0,434$), dan pendapatan orang tua ($p = 0,945$) tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan belajar matematika. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik pada jenjang SMP cenderung dirasakan secara merata tanpa dipengaruhi perbedaan demografis tersebut.

Sebaliknya, dukungan keluarga menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,008$), di mana siswa dengan dukungan keluarga kurang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan siswa dengan dukungan baik. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas dukungan emosional, komunikasi, dan perhatian keluarga berperan penting sebagai faktor protektif dalam menurunkan kecemasan akademik. Dengan demikian, aspek relasional dalam keluarga lebih berpengaruh terhadap kecemasan belajar dibandingkan faktor demografis lainnya.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, hipnoterapi terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar matematika siswa SMPN 252 Jakarta. Pada kelas intervensi, skor kecemasan menurun dari 9.346 menjadi 5.250, sementara skor motivasi meningkat dari 54.827 menjadi 76.173 setelah perlakuan. Hasil uji statistik menunjukkan perubahan yang signifikan, sehingga hipnoterapi efektif sebagai metode relaksasi dan penanaman sugesti positif untuk membantu siswa lebih tenang, percaya diri, dan siap belajar.

Hipnoterapi memberikan dampak nyata baik pada aspek emosional maupun motivasional siswa, dengan membantu mengurangi rasa takut terhadap matematika serta memperkuat dorongan belajar intrinsik. Ditinjau dari faktor sosiodemografi, sebagian besar variabel seperti usia, jenis kelamin, tempat lahir, dukungan keluarga, dan kondisi tempat tinggal tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan. Namun, pendapatan orang tua berpengaruh signifikan, yang menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan tingkat kecemasan siswa.

Secara keseluruhan, hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikoedukatif yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika.

REFERENSI

1. Afandi, A. (2021). Pengaruh kondisi emosional terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 115–124.
2. Agustina, R., Hidayat, T., & Lestari, P. (2024). Pendidikan karakter dan kesiapan psikologis siswa di era digital. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 12(1), 1–10.
3. Ahmadpanah, M., et al. (2020). The effect of relaxation and mindfulness on exam anxiety in high school students. *International Journal of School Health*, 7(1), 45–52.
4. Akmali, A., & Ulfa, F. (2021). Efektivitas hipnoterapi terhadap kecemasan dan motivasi belajar matematika. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6(3), 210–219.
5. Akmalia, R., & Ulfah, S. (2021). Kecemasan dan motivasi belajar siswa terhadap matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2285–2293.
6. Anita, I. W. (2014). Pengaruh kecemasan matematika terhadap kemampuan koneksi matematis siswa SMP. *Infinity Journal*, 3(1), 125–132.
7. Dyastika, P. (2022). Penerapan hypnoteaching untuk menurunkan kecemasan siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(2), 98–107.
8. Ekowati, S., Rahmawati, D., & Prasetyo, B. (2021). Dampak kecemasan matematika terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 6(2), 87–95.
9. Fitriani, L., & Pratiwi, R. (2021). Layanan bimbingan konseling berbasis pendekatan psikologis di sekolah. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5(1), 33–41.
10. Juita, R., Sari, D., & Fauzan, H. (2024). Peningkatan motivasi belajar melalui hypnolearning pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 8(1), 55–66.
11. Lubis, R., Harahap, M., & Siregar, N. (2023). Intervensi psikoedukatif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Sekolah*, 7(2), 101–110.
12. Moran, A. (2016). *The Psychology of Concentration in Sport Performers*. Psychology Press.
13. Nasrullah, A., Syahrini, R., & Wibowo, A. (2022). Hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan belajar matematika. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(3), 134–142.
14. Pachaiappan, S., Tee, M. Y., & Low, W. Y. (2023). Hypnosis interventions for reducing test anxiety among students: A systematic review. *Cogent Psychology*, 10(1).

15. Puspitasari, H., Kurniawati, A., & Nugraheni, D. (2024). Efektivitas hypnolearning dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Edukatif*, 6(1), 44–58.
16. Rahma, D. (2021). Integrasi pendekatan psikologis dalam pembelajaran inovatif. *Jurnal Pendidikan Holistik*, 4(2), 77–86.
17. Rumnah, S., Yanti, D., & Prabowo, A. (2022). Hypnoteaching sebagai strategi pembelajaran berbasis sugesti positif. *Jurnal Pendidikan Humanistik*, 9(1), 12–20.
18. Silalahi, D., Marbun, N., & Purba, M. (2023). Pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan kecemasan. *Community Development Journal*, 4(2), 4132–4138.
19. Suryaman, H., Fitri, Y., & Pramono, D. (2022). Pengaruh hypnoteaching terhadap kecemasan dan motivasi belajar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Indonesia*, 14(2), 121–132.
20. Valentine, K., Milling, L. S., Clark, L. J., & Moriarty, C. L. (2019). The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: A meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67(3), 336–363.
21. Warto. (2022). Menggugah minat belajar siswa dengan hypnoteaching. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Agama*, 3(2), 176–184.
22. Wulandari, R., & Sari, P. (2021). Persepsi negatif terhadap matematika dan kecemasan belajar. *Jurnal Psikologi Sekolah*, 5(2), 110–118.
23. Zhang, L., Huang, Y., & Wang, H. (2022). Socioeconomic status and academic anxiety: The role of parental support and school programs. *Chinese Journal of Educational Psychology*, 18(4), 148–162.