

HYPNOLEARNING UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA/I SMK DI KECAMATAN STABAT KABUPATEN LANGKAT

Rianda Elvinawanty¹⁾, Sarinah²⁾, Liana Mailani³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia
rianda@unprimdnl.ac.id, sarinah@unprimdnl.ac.id, lianamailani@ymail.com

ABSTRAKSI

Prestasi belajar yang rendah merupakan permasalahan yang ditemui pada 40 siswa di SMK Pabaku maupun Almaksum Stabat Langkat yang merupakan Mitra tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Prestasi belajar yang rendah ini terjadi karena siswa belum terlihat memiliki kesadaran penuh dalam belajar, kurang termotivasi untuk belajar, kurang dapat berkosentrasi menerima pelajaran, dan sulit untuk fokus belajar. Melihat permasalahan siswa tersebut, maka salah satu solusi untuk meningkatkan prestasi belajar yang rendah adalah dengan melakukan *Hypnolearning*, yaitu meng-uninstal atau menyingkirkan pengaruh buruk dalam pikirannya sehingga siswa bisa meningkatkan *konsentrasi* serta lebih *fokus* dalam belajar. Penerapan metode *Hypnolearning* untuk meningkatkan Prestasi Belajar pada siswa dilakukan dengan memberikan: a). Transfer pengetahuan melalui persentasi, diskusi masalah dan hambatan pada siswa dan tes IQ, b). Pelatihan *Hypnolearning* (*Building Rapport, Intake Interview, Suggestibility test, Exploring client modalities, mental block, Training, self image reprogramming*, teknik *anchoring* dan *self hypnosis*), c). Pendampingan dan pemantauan terhadap hasil belajar disekolah berkoordinasi dengan guru. Hasil yang diperoleh dari penerapan metode *Hypnolearning* adalah: Siswa dapat mengaktifasi kekuatan dalam diri dan dunia luar diri dengan *self image reprogramming* sehingga akan lebih siap dari segi mental menghadapi ujian sehingga prestasi belajarnya meningkat, Siswa mampu memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dengan teknik *anchoring* dan *self hypnosis*, sehingga akan lebih bersemangat dalam belajar, Siswa belajar dengan modalitas mereka sesuai dengan kemampuannya sehingga proses belajar akan lebih efektif, Siswa dapat memberdayakan alam bawah sadar sehingga menjadi lebih relaks, fokus dan dapat menyerap setiap informasi yang disampaikan oleh guru dengan mudah, Siswa mulai memiliki sugesti positif dan menerapkan *positive statement* dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Prestasi Belajar, *Hypnolearning*

PENDAHULUAN

Siswa – siswa SMK di jaman sekarang ini memiliki tantangan yang sangat besar dimana mereka kedepannya akan memiliki persaingan yang sangat ketat dan menjadi sumber daya manusia yang harus mampu bersaing. Sekolah dan guru-guru memiliki tanggung jawab dalam mendidik dan mengembangkan siswa untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi seperti kuliah di perguruan tinggi ataupun membekali siswa mereka dengan keterampilan agar para siswa dapat bekerja sesuai dengan skill dan keterampilan masing-masing. Hal ini tentunya harus didukung dengan tingginya keinginan siswa untuk terus menambah ilmu pengetahuan sesuai dengan kondisi dan

situasi yang dihadapi pada masa sekarang ini, terutama Indonesia yang sedang mempersiapkan diri memasuki MEA (Masyarakat Ekonomi Asean).

Sekolah adalah tempat meraih prestasi namun terkadang prestasi belajar siswa di sekolah rendah dan tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh pihak sekolah dan orang tua. Hal ini di sebabkan oleh banyaknya permasalahan yang terjadi pada diri siswa, seperti malas belajar, tidak perduli dengan pelajaran, terpengaruh oleh lingkungan negatif pergaulannya atau bahkan siswa tidak mengetahui metode belajar yang cocok untuk dirinya, walaupun siswa sudah belajar tapi prestasi atau nilai belajarnya di kelas tetap rendah. Rendahnya motivasi belajar siswa

diakibatkan oleh ekspektasi kesuksesan yang rendah, sindrom kegagalan dan mencoba menghindar dari kegagalan dengan menunda-nunda atau tidak mau mengerjakan tugas, tidak mau mengikuti pelajaran sehingga prestasi belajar di sekolah rendah bahkan sampai tidak naik kelas.

Berdasarkan permasalahan yang disampaikan Mitra 1 (sekolah SMK Pabaku Stabat) kepada tim pelaksana diketahui Mitra 1 memiliki masalah dengan siswa-siswi yang malas belajar, motivasinya rendah, tidak bisa konsentrasi, nakal, sering bolos dan masalah lainnya yang mengakibatkan prestasi belajarnya sangat rendah dengan nilai yang nyaris tidak naik kelas. Pihak sekolah sudah memanggil orangtua tetapi perubahan siswa hanya sebentar lalu sebulan lewat siswa mulai kembali ke perilaku semula bahkan telah sering di beri nasehat oleh guru BK. Hal yang sama juga terjadi pada Mitra ke 2 (SMK Almaksum Stabat), hampir di setiap kelas ada beberapa siswa bahkan kurang lebih 10 siswa dari masing-masing kelas yang memerlukan perhatian khusus karena prestasi belajar yang rendah, terkadang penilaian yang di beri guru karena kasihan atau upah tulis saja, belum lagi masalah lainnya.

Melihat permasalahan siswa dan tantangan mereka di masa depan yang semakin berat baik dalam mencari kerja ataupun melanjutkan kuliah, maka salah satu solusi untuk meningkatkan prestasi belajar pada siswa yang prestasinya rendah adalah dengan melakukan *Hypnolearning*. *Hypnolearning* adalah salah satu metode *Hypnotherapy* dengan cara meng-uninstal atau menyingkirkan pengaruh buruk dalam pikirannya sehingga siswa bisa meningkatkan konsentrasi serta lebih fokus dalam belajar.

KERANGKA TEORITIS

Siswa SMK berada di fase remaja, menurut Santrock (2007) pada masa ini remaja berada dalam situasi yang galau, dalam istilah perkembangan mereka berada dalam masa topan dan badai, bingung, cemas dan berbagai perasaan tidak pasti menyertai usaha pencarian jati diri sehingga sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Dampak pada siswa yang mudah terpengaruh lingkungan adalah prestasi belajar siswa menjadi rendah karena sebagian siswa yang belum sadar akan pentingnya pendidikan untuk masa depan mereka kelak.

Menurut Raksadjaya (2011) bahwa siswa didik dikatakan berprestasi tinggi di sekolah apabila para siswa memperoleh nilai-nilai hasil belajarnya yang baik dalam mata pelajaran yang diikutinya. Melalui prestasi belajar akan dapat diketahui kedudukan siswa didalam kelas, apakah siswa tersebut termasuk kelompok anak pandai, sedang atau kurang. Prestasi belajar dapat dinyatakan dalam bentuk angka, huruf maupun simbol.

Menurut Slameto (2003) bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah perhatian siswa terhadap pelajaran tersebut untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Perhatian disini juga meliputi daya kosentrasi dan fokus siswa dalam belajar maupun menerima pelajaran dari guru. Siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajari. Jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatiannya, maka timbul kebosanan akibatnya siswa tidak suka belajar. Faktor selain perhatian adalah kesiapan siswa dalam menerima pelajaran. Hal ini perlu diperhatikan dalam proses belajar karena jika siswa sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

Siswa-siswi SMK yang memiliki prestasi rendah yang terlihat dari nilai raport yang rendah berdasarkan hasil wawancara, observasi dan diskusi pada pihak sekolah banyak faktor penyebab siswa memiliki prestasi yang rendah salah satunya memang di sebabkan karena siswa-siswi tersebut kurang cerdas, tetapi ada juga siswa yang cerdas tetapi memiliki prestasi belajar yang rendah, hal ini disebabkan siswa kurang kosentrasi belajar. Belajar berkali-kali tetapi pelajaran tidak dapat dikuasai bisa di sebabkan metode belajar yang kurang pas atau kurang kosentrasi dalam belajar, motivasi belajar rendah, pengaruh *peer group* dan lingkungan, suasana belajar yang tidak menyenangkan dan banyak lagi faktor lainnya seperti metode belajar, faktor lingkungan yang meliputi, tempat belajar, alat belajar, suasana belajar, waktu belajar, pergaulan dan lain-lain (Hamdu & Agustina, 2011).

Persoalan yang dihadapi oleh sekolah terutama guru-guru sangat kompleks banyak permasalahan-permasalahan yang muncul pada masa remaja. Hal ini didukung oleh pendapat Monks dkk (2010) yang menyatakan bahwa masa remaja menunjukkan jelas sifat yang sering sekali muncul permasalahan-permasalahan baik dalam kehidupan pribadi,

permasalahan dengan teman, orang tua, guru bahkan lingkungan di sekitarnya. Permasalahan ini sering kali berdampak pada perkembangan pribadi ataupun prestasi di sekolah. Rendahnya prestasi belajar siswa yang terlihat pada nilai raport mencerminkan ketidak mampuan siswa dalam menyerap pelajaran yang diberikan di sekolah dan ini merupakan tantangan dan kewajiban guru, orang tua dan orang yang ada disekitarnya membantu siswa dalam meningkatkan prestasi belajar siswa tersebut di sekolah demi masa depannya. Hal ini yang menjadi bahan pemikiran guru dan sekolah dalam membantu siswa yang kurang berprestasi menjadi siswa yang lebih baik lagi serta dapat menjadi siswa yang berprestasi.

Banyaknya permasalahan seputar siswa menimbulkan polemik dikalangan guru, orang tua maupun di sekolah. Berdasarkan kondisi tersebut diperlukan pelatihan *HypnoLearning*. *Hypnolearning* adalah salah satu metode *Hypnotherapy* dengan cara meng-uninstal atau menyingkirkan pengaruh buruk dalam pikirannya sehingga siswa bisa meningkatkan *konsentrasi* serta lebih *fokus* dalam belajar. Metode ini dapat membantu anak dalam memaksimalkan kecerdasannya.

Hypnolearning merupakan gabungan dari *hypnosis & learning*, di mana *hypnosis* digunakan untuk merubah perilaku siswa, yang sebelumnya berperilaku buruk seperti malas belajar dan lain-lain, menjadi sebaliknya, dan dilakukan langsung ke pikiran bawah sadar siswa (Hunter, 2015). *Hypnosis* untuk bidang pendidikan dikenal dengan *Hypnolearning*. Metode ini juga bisa diterapkan untuk meningkatkan optimalisasi pembelajaran. Jika diterapkan dalam pembelajaran, *Hypnolearning* juga bisa meningkatkan daya ingat, membuat siswa dapat belajar dengan berkosentrasi serta *fokus* dan meningkatkan *kreativitas* (Yustisia, 2012) sehingga tujuan sekolah dan guru dapat tercapai.

Penggunaan metode *hypnolearning* bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik, dimana pemberian sugesti positif pada peserta didik bisa memotivasi peserta didik untuk meningkatkan kecerdasan-kecerdasan sebagaimana yang ada pada pembawaan masing-masing siswa. Sedangkan fungsi dari *sugesti* dan proses belajar itu sendiri adalah mengasah bakat yang telah ada. Sebagaimana kita amati di atas bahwa masing-

masing siswa memiliki bakat kecerdasan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, maka tugas seorang guru adalah membimbing anak didik dengan memanfaatkan kecerdasan yang telah ada menuju perubahan yang lebih baik.

Hypnotherapy sekarang telah menjadi salah satu fakta ilmiah, adapun mekanisme kerja dari metode tersebut sebagaimana rujukan dari beberapa ilmuwan adalah bahwa *hypnotherapy* dapat menstimulasi otak untuk melepaskan *neurotransmitter*, semacam zat kimia yang terdapat di otak, serta *ecphalin* dan *endorphin* yang berfungsi untuk meningkatkan *mood* seseorang (Kasmaja, 2016). Pada hakekatnya, manusia memiliki dua pikiran yang bekerja secara pararel dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*). Pengaruh pikiran sadar terhadap hidup manusia sebesar 12%, sedangkan pengaruh pikiran bawah sadar adalah 88 %. Hal ini berarti bahwa pangaruh kekuatan sadar dan bawah sadar perbandinganya 1:9 dalam mempengaruhi perilaku, pola pikir, sikap, dan kebiasaan setiap individu.

Pikiran sadar berfungsi sebagai penyimpan dan pengingat informasi dari setiap peristiwa dan perasaan individu, pikiran sadar mempunyai lima fungsi, yaitu *analitikal*, rasional, memori jangka pendek, kekuatan kehendak (*will power*), dan faktor kritis (*kritikal factor*). Sementara itu pikiran bawah sadar terdiri atas dua bagian yaitu *modern memory area* (MA) dan *primitive area* (PA). Di dalam MA, tersimpan kepercayaan, nilai, kebiasaan (baik, buruk, refleks), memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, dan persepsi. Perlu diketahui bahwa kapasitas penyimpanan data pikiran bawah sadar adalah tidak terbatas.

Alam bawah sadar bukan bermakna tidak adanya kesadaran.justru disanalah kesadaran level tinggi berada. Disebut alam bawah sadar karena yang menilai adalah pikiran sadar kita yang belum memahami kesadaran pikiran bawah sadar kita sendiri.Artinya, ketika kita telah berhasil mengoptimalkan alam pikiran bawah sadar, kekuatan alam pikiran bawah sadar jauh lebih dominan jika dibandingkan dengan pikiran sadar, yaitu sebesar 88% (Fricker,, 2012). Penerapan *hypnotherapy* akan memungkinkan siswa untuk meningkatkan kendali terhadap pikiran bawah sadar. Hasil riset menunjukkan bawah pikiran

bawah sadar bisa mencurahkan fokus yang lebih banyak daripada pikiran sadar. Seorang *neuroscientist* dari *Georgetown university center* pert, menyatakan bahwa 98-99 % pembelajaran dilakukan oleh otak dan tubuh pada level bawah sadar.

Menurut Noer (2014) dalam *hypnolearning* langkah pertama adalah Niat dan motivasi dalam diri, lalu melakukan *Pacing* berarti menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa serta gelombang otak dengan orang lain, melakukan *Leading* berarti memimpin atau mengarahkan. Setelah melakukan *pacing*, siswa akan merasa nyaman dengan suasana pembelajaran yang berlangsung. Penggunaan kata positif ini sesuai dengan cara kerja pikiran bawah sadar yang tidak mau menerima kata-kata negative, adanya *reward and punishment* dalam proses pembelajaran. Pujian adalah *reward* peningkatan harga diri siswa. Pujian ini adalah salah satu cara membentuk konsep diri siswa. Semetara itu *punishment* merupakan hukuman atau peringatan yang diberikan ketika peseta didik melakukan suatu tindakan yang kurang sesuai, *Modelling* merupakan proses pemberian contoh melalui ucapan dan prilaku yang konsisten,

METODE PENELITIAN

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah siswa SMK dari dua sekolah di Stabat yaitu SMK Pabaku dan SMK Almaksum sebanyak 40 orang. Pemilihan siswa dilakukan dengan cara mengambil 5 siswa yang nilainya paling rendah di kelas masing-masing dengan berbagai kasus seperti malas belajar, tidak bisa konsentrasi, bahkan ada siswa yang hampir tidak naik kelas. Prosedur kerja untuk mendukung penyelesaian masalah yaitu dengan melakukan tes Intelegensi pada tahap awal, ceramah tentang pentingnya sekolah dan manfaat memiliki nilai raport yang tinggi, *Pre-Induction Talk* dan praktik langsung di lapangan Oleh karena itu diharapkan setelah kegiatan ini selesai, ke 2 mitra dapat melaksanakan *Hypnolearning* dengan mandiri dan siswa dapat berlatih dan di pandu dengan langkah-langkah yang telah di ajarkan

Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi kedua mitra, maka rencana kegiatan yang akan dilakukan terhadap ke dua mitra adalah: Melakukan penerapan metode *Hypnolearning* untuk meningkatkan Prestasi Belajar pada siswa yang terdiri dari:

- a. Transfer pengetahuan (pendidikan) melalui persentasi, diskusi masalah dan hambatan pada siswa dan tes IQ.
- b. Pelatihan *Hypnolearning* (*Building Rapport, Intake Interview, Suggestibility test, Exploring client modalities, mental block, Training, self image reprogramming*, teknik *anchoring* dan *self hypnosis*)
- c. Pendampingan dan pemantauan terhadap hasil belajar disekolah berkoordinasi dengan guru

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hypnolearning untuk meningkatkan prestasi belajar pada siswa-siswi SMK di kecamatan Stabat kabupaten Langkat provinsi Sumatra Utara telah dilaksanakan sejak bulan Maret 2018, adapun kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1). Sosialisasi kepada Mitra 1 SMK Pabaku dan Mitra 2 SMK Al Maksum di Kecamatan Stabat, 2). Berkoordinasi dengan Kepala sekolah Mitra 1 dan Mitra 2 tentang program yang akan dilakukan, 3). Merancang kegiatan seperti pembuatan skala, lembar kerja, materi-materi dan proses pelaksanaan pelatihan oleh Tim pengabdian, 4). Rapat Team PKM untuk kegiatan kesekolah, pelaksanaan workshop dan penyusunan Modul, 5). Identifikasi alat-alat yang dibutuhkan oleh Mitra PKM dan apa saja yang diperlukan pada proses pelatihan tersebut, 6). Mempersiapkan kegiatan pelatihan dan koordinasi dengan pihak sekolah baik kepala sekolah dan guru-guru, 7). Melaksanakan kegiatan pelatihan kepada 40 siswa pada tanggal 24 Maret 2018, yaitu dengan melakukan: a. Pelatihan Pengenalan diri dengan *Johari Window*, b. *Pre Test* memberikan Skala tentang Motivasi belajar dan prestasi belajar, c. Menyajikan materi tentang motivasi belajar siswa, kenakalan remaja efek dan dampaknya, prestasi belajar dan strategi menghadapi masa depan, d. Pohon Harapan dan Presentasi kelompok tentang makna diriku yang ajaib, e. Training *Hypnolearning* dan melakukan *Self Hypnosis*.

- 8). Team PKM melakukan kunjungan ke sekolah dalam rangka pemantauan terhadap siswa setelah proses Workshop I pada tanggal 7 April 2018, 9). Melaksanakan kegiatan Workshop II pada tanggal 28 April 2018 yaitu: a. Melakukan tes IQ dengan menggunakan CFIT skala 3A, b. Training *Hypnolearning* dan melakukan self Hypnosis,

c. Siswa memahami Kepribadiannya dengan menggunakan Personality Plus untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan siswa dengan karakteristik kepribadian sanguine, melankolis, plekmatis dan koleris, 10). Team PKM melakukan kunjungan ke sekolah dalam rangka pemantauan terhadap siswa setelah proses Workshop II pada tanggal 5 Mai 2018, 11). Rapat Team PKM untuk evaluasi selama proses workshop I dan Workshop II serta menyusun kembali kegiatan workshop selanjutnya pada tanggal 8 Mai 2018, 12). Melaksanakan kegiatan Workshop III pada tanggal 12 Mai 2018 yaitu: a. Training *Hypnolearning* dan melakukan self Hypnosis, b. *Post Test* memberikan Skala tentang Motivasi belajar dan prestasi belajar Siswa mengenal tentang modalitas belajar, tes tentang modalitas belajar dan Role Play VAK, c. Diskusi *Hipnolearning* dan kendala-kendalanya, 13). Team PKM melakukan kunjungan ke sekolah dalam rangka pemantauan terhadap siswa setelah proses Workshop III pada tanggal 14 Juli 2018.

Berdasarkan hasil temuan tim PKM dilapangan pada saat proses pendampingan maka tujuan dari pengabdian pada masyarakat telah terlaksana dengan baik dan berhasil, hal ini terlihat dari terjadinya perubahan perilaku yang mana siswa dapat menguasai *Hypnolearning*, mengenal kepribadiannya, mengenal modalitas belajar dengan metode VAK dan dapat berkosentrasi dalam belajar agar prestasi belajarnya dapat meningkat.

KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan melakukan *Hypnolearning* untuk meningkatkan prestasi belajar pada siswa-siswi SMK Pabaku dan SMK Al maksum Stabat telah berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan harapannya dapat memberikan manfaat bagi semua mitra. Penerapan Metode *Hypnolearning* yang baik telah memunculkan perubahan pada diri siswa antara lain:

1. Siswa dapat mengaktifkan kekuatan dalam diri dan dunia luar diri dengan *self image reprogramming* sehingga akan lebih siap dari segi mental menghadapi Ujian sehingga prestasi belajarnya meningkat
2. Siswa mampu memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dengan teknik *anchoring* dan *self hypnosis*, sehingga mereka akan lebih bersemangat dalam belajar

3. Siswa belajar dengan modalitas mereka sehingga sesuai dengan kemampuannya sehingga proses belajar mereka akan lebih efektif
4. Siswa dapat memberdayakan alam bawah sadar mereka, sehingga menjadi lebih relaks, fokus dan dapat menyerap setiap informasi yang disampaikan oleh guru dengan mudah
5. Siswa mulai memiliki sugesti positif dan menerapkan *positive statement* dalam kehidupan siswa sehari-hari

UCAPAN TERIMA KA SIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi** yang telah mendanai hibah Program Kemitraan Masyarakat Mono Tahun pelaksanaan tahun anggaran 2018, sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat Nomor : 197/ K1.1/ LT.1/ 2018, tanggal 02 April 2018.

Ucapan terima kasih penulis juga ditujukan kepada Universitas Prima Indonesia, Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) UNPRI, Kepala Sekolah SMK Pabaku Stabat dan Kepala Sekolah Almaksum Stabat yang telah memberi dukungan hingga terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat *Hypnolearning*. Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa/I Smk Di Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fricker , J. 2012. *DesInternational Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* Vol. 48, No 2.
- Gunawan, A.W. 2007. *Hypnotherapy The art of subconscious restructuring*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, A.W. 2012. *Quantum life transformation*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utam
- Hamdu dan Agustina. 2011. Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar.

- Jurnal Penelitian Pendidikan vol. 12 no. 1
- Hamalik. 2006. *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung: "Tarsito" Bandung.
- Monks, F.J., Knoers, AMP, Haditono, S.R. 2010. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- N. Yustisia. 2012. *Hypno Teaching Seni Ajar mengeksplorasi Otak Peserta Didik*: Yogyakarta Ar ruz Media.
- Hunte, R. 2015. *Self Hypnosis*. Jakarta: Puspa Suara
- Santrock, J, W. 2007. *Adolencence*(7th ed.). Washington, DC : McGraw Hill.
- Kasmaja H, 2016. Efektivitas implementasi metode *hypnoteaching* untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar matematika pada siswa smp negeri. *Journal of EST*, volume 2 nomor 1 hal. 33 – 45
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Bina Aksara.
<http://www.stabat kabupaten langkat.go.id>