

## PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI DAN SIKAP SOSIAL SISWA MELALUI PENERAPAN HYPNOTERAPI

Muda Sakti Raja Sihite<sup>1</sup>, Irham Habibi Harahap<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia; [muda.sihite@uhn.ac.id](mailto:muda.sihite@uhn.ac.id)

<sup>2</sup>Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah. Indonesia; [irhamharahap@umnaw.ac.id](mailto:irhamharahap@umnaw.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

---

*Article history:*

Received 2025-06-28

Revised 2025-07-20

Accepted 2025-08-08

---

### ABSTRAK

---

Permasalahan rendahnya rasa percaya diri dan sikap sosial di kalangan siswa sekolah menengah menjadi salah satu faktor penghambat dalam perkembangan potensi akademik maupun non-akademik mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan sikap sosial siswa melalui penerapan metode hypnoterapi. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas VIII di SMP Swasta husni Thamrin Medan. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari observasi awal, pelatihan dan pelaksanaan hypnoterapi, serta evaluasi akhir. Teknik hypnoterapi yang digunakan berbasis pendekatan sugesti positif yang dilakukan dalam sesi kelompok dan individual. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam indikator rasa percaya diri dan sikap sosial siswa. Hal ini ditunjukkan melalui observasi lapangan dan instrumen angket yang menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hypnoterapi terbukti menjadi salah satu pendekatan alternatif yang efektif dalam penguatan karakter siswa.

**Kata Kunci:** Hypnoterapi; Percaya Diri; Sikap Sosial; Penguatan Karakter

---

### ABSTRACT

---

*The problem of low self-confidence and social attitudes among high school students is one of the factors inhibiting the development of their academic and non-academic potential. This community service activity aims to improve students' self-confidence and social attitudes through the application of hypnotherapy methods. The target of this activity is eighth-grade students at Husni Thamrin Private Middle School, Medan. The implementation method consists of initial observation, training and implementation of hypnotherapy, and final evaluation. The hypnotherapy technique used is based on a positive suggestion approach carried out in group and individual sessions. The results of the activity showed a significant increase in indicators of self-confidence and social attitudes of students. This is demonstrated through field observations and questionnaire instruments that showed differences before and after the intervention. Thus, hypnotherapy has proven to be an effective alternative approach in strengthening student character.*

---

**Keywords:** *Hypnotherapy, Self-Confidence, Social Attitude, Character Building*

*This is an open access article under the [CC BY](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Muda Sakti Raja Sihite

Universitas HKBP Nommensen; [muda.sihite@uhn.ac.id](mailto:muda.sihite@uhn.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Karakter siswa di era digital saat ini mengalami tantangan serius. Salah satu masalah utama adalah rendahnya rasa percaya diri dan lemahnya sikap sosial. Ketidaksiapan menghadapi tekanan akademik, pengaruh media sosial, serta kurangnya interaksi sosial yang sehat menjadi faktor pemicu menurunnya kemampuan adaptasi siswa dalam lingkungan sekolah. Keadaan ini berdampak pada kualitas pembelajaran, keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah, dan hubungan interpersonal antar siswa (Mazaya, 2024).

Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dari sisi intelektual semata, tetapi juga bertujuan membentuk karakter siswa agar mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya (ELLEN, 2022). Dua aspek penting dalam pendidikan karakter yang sering kali diabaikan dalam proses pembelajaran konvensional adalah rasa percaya diri dan sikap sosial. Keduanya merupakan fondasi penting bagi siswa dalam membentuk kepribadian yang utuh dan adaptif terhadap berbagai tantangan kehidupan (Fathoni, 2022).

Dalam konteks pendidikan karakter, penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri sebagai landasan utama dalam pengembangan potensi diri siswa. Begitu pula dengan sikap sosial, yang mencerminkan kemampuan siswa untuk berempati, bekerjasama, dan berkomunikasi secara positif. Rasa percaya diri menjadi modal utama bagi siswa untuk mampu tampil di depan umum, menyampaikan pendapat, mencoba hal-hal baru, serta bangkit dari kegagalan. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menghindari tantangan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami kecemasan dalam interaksi sosial. Hal ini tentu berdampak pada prestasi belajar, partisipasi dalam kegiatan sekolah, hingga kemampuan mereka dalam membangun jejaring sosial yang sehat (Alvi, 2023).

Sementara itu, sikap sosial merujuk pada kemampuan individu untuk hidup dalam masyarakat dengan menunjukkan empati, toleransi, komunikasi yang baik, dan kerjasama. Dalam konteks pendidikan, sikap sosial sangat penting untuk membentuk iklim kelas yang kondusif, menjalin hubungan antar teman sebaya, serta menumbuhkan semangat gotong royong. Sayangnya, di berbagai sekolah, masih ditemukan banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, mudah tersinggung, kurang peduli terhadap sesama, dan bahkan menunjukkan perilaku menyendiri (Daniarsi, Ferdiansyah, & Laksana, 2022).

Masalah ini semakin kompleks dengan adanya dampak negatif dari kemajuan teknologi informasi dan media sosial. Interaksi sosial yang terjadi secara daring sering kali menyebabkan penurunan kualitas interaksi secara langsung. Anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan melakukan komunikasi tatap muka, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk mengembangkan empati dan keterampilan sosial lainnya (Budi, R., & Lestari, 2024).

Merespon permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga menyentuh aspek psikologis siswa. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah hypnoterapi, yaitu teknik pemberian sugesti positif dalam kondisi relaksasi untuk mempengaruhi alam bawah sadar seseorang. Hypnoterapi dapat menjadi solusi alternatif untuk membentuk perilaku baru, meningkatkan motivasi, mengatasi kecemasan, serta membangun kepercayaan diri dan sikap sosial yang sehat (Hadiyati & Fatkhurahman, 2023).

Dalam konteks pendidikan, penggunaan hypnoterapi masih relatif baru dan belum banyak diterapkan secara sistematis di lingkungan sekolah. Namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan perilaku. Hypnoterapi memiliki keunggulan karena bekerja langsung pada alam bawah sadar, tempat tersimpan keyakinan dan pola pikir yang selama ini membatasi potensi siswa.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana mencoba untuk menerapkan teknik hypnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri dan sikap sosial siswa SMP. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mengalami perubahan secara perilaku, tetapi juga secara mindset dan emosi yang lebih positif, sehingga dapat menjadi pribadi yang tangguh, adaptif, dan komunikatif di lingkungan sekolah dan masyarakat.

## Kajian Teori

### 1. Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri adalah evaluasi individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan atau menghadapi situasi tertentu (Nasution, 2015). Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung berani mengambil risiko, aktif dalam kegiatan, dan optimis terhadap hasil usahanya. Menurut Lauster (Muhamad, 2017) kepercayaan diri tumbuh dari pengalaman berhasil, penguatan positif, serta pengaruh lingkungan yang mendukung.

Rasa percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas, menghadapi tantangan, dan mencapai keberhasilan. Menurut Bandura (1997), kepercayaan diri sangat erat kaitannya dengan konsep *self-efficacy*, yaitu kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Lauster (Pangaribuan, 2022) menyebutkan bahwa percaya diri adalah sikap positif individu terhadap dirinya sendiri yang memungkinkan dia untuk berperilaku efektif dalam situasi sosial maupun tugas akademik. Kepercayaan diri bukanlah sikap arogan, melainkan bentuk kesadaran realistis terhadap kekuatan dan kelemahan diri, serta kesiapan untuk bertumbuh dan berkembang.

Menurut Robbins (Nuraeni, Rosita, & Novianti, 2022) kepercayaan diri memiliki beberapa dimensi, yaitu:

- a. *Self-assurance* – keyakinan dalam bertindak dan membuat Keputusan
- b. *Lack of self-doubt* – bebas dari keraguan berlebihan terhadap kemampuan diri.
- c. *Self-worth* – perasaan bahwa diri sendiri memiliki nilai dan layak dihargai.

d. *Social confidence* – kenyamanan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Santrock (Wondo & Meke, 2021) beberapa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja antara lain:

- a. Pengalaman keberhasilan: Semakin sering seseorang mengalami keberhasilan, semakin besar rasa percaya dirinya.
- b. Lingkungan keluarga: Dukungan, penerimaan, dan pola asuh yang positif dari keluarga sangat penting.
- c. Lingkungan sekolah dan teman sebaya: Interaksi sosial yang sehat dan bebas dari bullying akan mendukung perkembangan kepercayaan diri.
- d. Penguatan positif: Pujian, dorongan, dan validasi dari guru atau teman memberi pengaruh besar pada persepsi diri.

Siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung:

- a. Aktif dalam diskusi dan kegiatan kelompok
- b. Mampu mengungkapkan pendapat tanpa rasa takut
- c. Menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar
- d. Lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan sosial

## 2. Sikap Sosial

Sikap sosial merupakan bentuk perilaku yang mencerminkan kemampuan individu untuk berinteraksi secara sehat dan konstruktif dengan orang lain. Menurut Soekanto (2015), sikap sosial adalah kesiapan seseorang untuk merespons secara positif atau negatif terhadap stimulus sosial dalam lingkungannya. Sikap ini mencerminkan nilai-nilai sosial yang dianut oleh individu dan terbentuk dari proses sosialisasi yang berlangsung sejak dini. Sedangkan menurut Sarwono (Ningsih, Japar, & Wahyuningrum, 2022) sikap sosial adalah kecenderungan individu untuk bertindak berdasarkan penilaian terhadap orang lain atau kelompok tertentu, yang mencakup komponen kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (kecenderungan berperilaku).

Berdasarkan teori klasik tentang sikap oleh Triandis (1971), sikap sosial terdiri dari tiga komponen utama:

- a. Kognitif – berkaitan dengan pengetahuan dan keyakinan terhadap objek sosial (misalnya: memahami pentingnya kerja sama).
- b. Afektif – berkaitan dengan perasaan yang timbul terhadap objek sosial (misalnya: merasa senang saat membantu teman).
- c. Konatif – kecenderungan untuk bertindak atau berperilaku tertentu terhadap objek sosial (misalnya: aktif dalam kerja kelompok).

Ciri-Ciri Sikap Sosial Positif pada Siswa

- a. Mampu bekerja sama dalam kelompok
- b. Menunjukkan empati terhadap teman yang kesulitan
- c. Menghargai pendapat orang lain
- d. Menjaga sopan santun dalam berinteraksi

Menurut Hurlock (Hanifah Amelia & Munawaroh, 2016) pembentukan sikap sosial dipengaruhi oleh:

- a. Lingkungan Keluarga. Pola asuh orang tua dan nilai-nilai yang ditanamkan sangat berperan dalam membentuk sikap sosial anak.
- b. Interaksi Teman Sebaya. Siswa belajar bersikap sosial melalui proses bermain dan bekerja sama dalam kelompok

- c. Lingkungan Sekolah. Peran guru sebagai model sosial serta budaya sekolah yang inklusif dan mendukung.

### **Peran Hypnoterapi Dalam Penguatan Percaya Diri**

Hypnoterapi merupakan salah satu teknik dalam psikologi yang memanfaatkan kondisi hipnosis—yaitu keadaan fokus dan relaksasi mental yang dalam—untuk menanamkan sugesti positif ke alam bawah sadar. Dalam kondisi ini, seseorang lebih terbuka menerima saran, ide, atau keyakinan baru yang bertujuan membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif (Kheryadi, Suseno, & Setiadi, 2022). Dalam konteks kepercayaan diri, hypnoterapi bekerja dengan mengakses memori bawah sadar yang menyimpan pengalaman negatif atau keyakinan keliru tentang diri sendiri. Sugesti positif yang diberikan selama sesi hipnosis dapat menggantikan keyakinan negatif seperti “Saya tidak mampu” menjadi “Saya bisa menghadapi tantangan”, atau “Saya berharga dan pantas dihargai”. Proses ini disebut reframing, yaitu mengubah cara individu memandang dirinya sendiri melalui pemrograman ulang alam bawah sadar.

Menurut Wijaya (Taher, 2023) siswa yang mengikuti sesi hypnoterapi menunjukkan:

- a. Penurunan kecemasan saat berbicara di depan umum
- b. Peningkatan keberanian untuk bertanya dan berpendapat
- c. Rasa nyaman dalam bersosialisasi dengan teman sebaya
- d. Peningkatan konsentrasi dan fokus saat belajar

### **Peran Hypnoterapi Dalam Penguatan Sikap Sosial**

Hypnoterapi memfasilitasi siswa untuk melepaskan pengalaman negatif seperti rasa malu, takut ditolak, atau trauma interaksi masa lalu, yang sering menjadi hambatan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Dengan teknik relaksasi dan sugesti positif, siswa dapat diberi program mental baru untuk:

- a. Merasa nyaman saat bekerja sama dengan orang lain
- b. Menunjukkan empati terhadap teman yang berbeda latar belakang
- c. Menghargai pendapat orang lain tanpa merasa terancam

Dalam praktiknya, sugesti untuk penguatan sikap sosial difokuskan pada pengulangan kalimat-kalimat positif seperti:

- a. “Saya menghargai keberagaman dan pendapat orang lain”
- b. “Saya senang membantu dan berbagi dengan teman-teman”
- c. “Saya mudah berteman dan diterima dalam kelompok”

Penelitian oleh Indrawati (Supriadi, Sani, & Setiawan, 2020) menyatakan bahwa penggunaan pendekatan hypnoterapi dalam bimbingan kelompok terbukti dapat meningkatkan sikap empatik dan kemampuan kerja sama siswa SMP secara signifikan. Guru BK yang menerapkan teknik ini menyampaikan bahwa siswa menjadi lebih terbuka, ramah, dan percaya diri dalam kegiatan sosial sekolah.

Hypnoterapi mendukung pencapaian tujuan pendidikan karakter, khususnya dalam membentuk profil pelajar yang memiliki toleransi, kepedulian, dan kemampuan bekerja sama. Dengan pendekatan yang menyentuh aspek emosional dan bawah sadar siswa, perubahan sikap sosial tidak hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi menjadi pola perilaku jangka panjang.

## Metode

### Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Swasta Husni Thamrin Medan, Provinsi Sumatera Utara. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga minggu, yaitu mulai tanggal 4 hingga 19 April 2025. Kegiatan dilakukan setiap akhir pekan dan waktu yang disesuaikan dengan jadwal sekolah.

### Subjek dan Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 30 orang, yang telah diidentifikasi oleh guru Bimbingan dan Konseling sebagai siswa dengan tingkat kepercayaan diri dan sikap sosial yang masih perlu ditingkatkan (Ummah, Ghufron, Kasiyun, & Rahayu, 2020). Kriteria pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi guru dan hasil angket awal yang disebarakan sebelum kegiatan

### Jenis dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendidikan dan pelatihan berbasis pendekatan tindakan (action-oriented) (Anugraini & Mufliah, 2021). Pendekatan yang digunakan adalah psiko-edukatif dan terapi komplementer, dengan metode hypnoterapi kelompok dan pelatihan relaksasi afirmatif.

### Desain Kegiatan

Desain pelaksanaan kegiatan mengacu pada pendekatan quasi-experimental dengan model pretest-posttest one group design, di mana sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan pengukuran menggunakan instrumen angket. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan: Koordinasi dengan pihak sekolah, pengambilan izin, dan penyiapan instrumen.
- b. Tahap Pretest: Pengisian angket kepercayaan diri dan sikap sosial oleh peserta.
- c. Tahap Intervensi:
  - 1) Sesi edukasi tentang kepercayaan diri dan sikap sosial
  - 2) Sesi pelatihan self-hypnosis dan afirmasi positif
  - 3) Sesi relaksasi terpandu dan pemberian sugesti sosial
  - 4) Tahap Posttest: Pengisian kembali angket oleh peserta untuk mengetahui perubahan
  - 5) Tahap Refleksi dan Evaluasi: Diskusi dan tanya jawab, serta pemberian umpan balik dari siswa dan guru (Hervilia, Dhini, & Munifa, 2016).

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

- a. Observasi langsung terhadap perilaku siswa selama sesi pelatihan
- b. Wawancara terbuka dengan guru BK dan siswa
- c. Angket skala Likert untuk mengukur tingkat percaya diri dan sikap sosial sebelum dan sesudah kegiatan

### Instrumen Pengumpulan Data

- a. Angket Kepercayaan Diri: Disusun berdasarkan indikator-indikator seperti keberanian, ekspresi diri, ketegasan, dan kesiapan menghadapi tantangan.
- b. Angket Sikap Sosial: Disusun berdasarkan aspek kerja sama, empati, toleransi, dan sikap tolong-menolong.

### Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara kuantitatif deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest untuk melihat adanya peningkatan. Selain itu, dilakukan analisis kualitatif deskriptif terhadap hasil observasi dan wawancara untuk mengetahui dampak nyata dari pelatihan terhadap perubahan sikap siswa (Pertiwi, Murda, & Rati, 2019).

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Swasta Husni Thamrin Medan menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan rasa percaya diri dan sikap sosial siswa. Kegiatan ini berlangsung selama tiga minggu dengan pendekatan psikoedukatif dan intervensi melalui hypnoterapi kelompok.

### Hasil Pengukuran Pretest dan Posttest

Pengukuran dilakukan melalui instrumen angket skala Likert pada dua aspek utama: rasa percaya diri dan sikap sosial, yang diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi. Ringkasan hasilnya pada berikut ini

**Tabel 1. Hasil Pengukuran PreTest dan PostTest**

Aspek	Rata-rata PreTest	Rata-rata PostTest	Peningkatan
Percaya Diri	62,7	78,4	15,7
Sikap Sosial	65,2	81,6	16,4

Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan dan sesi hypnoterapi, siswa menunjukkan perkembangan signifikan pada keyakinan diri dalam berinteraksi sosial, keberanian menyampaikan pendapat, serta sikap empatik dan kerja sama dalam kelompok (Utami, Mose, & Martini, 2020).

### Hasil Observasi dan Dokumentasi Lapangan

Observasi dilakukan oleh fasilitator selama proses pelatihan. Perubahan perilaku yang diamati antara lain:

- Sebelumnya, sebagian siswa tampak pasif dan ragu dalam mengikuti diskusi kelompok. Setelah sesi hypnoterapi, mereka mulai menunjukkan partisipasi aktif.
- Siswa yang awalnya sulit bergaul tampak mulai berinteraksi dan menjalin kerja sama dengan teman sekelas.
- Terdapat peningkatan kemampuan dalam menyampaikan pendapat di depan umum dan menjawab pertanyaan dengan percaya diri.

Beberapa siswa bahkan memberikan testimoni secara lisan bahwa mereka merasa lebih rileks, tidak takut berbicara, dan merasa diterima dalam kelompok.

### Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif secara cepat. Siswa yang biasanya menghindari kegiatan kelompok mulai terlibat aktif dalam diskusi kelas. Guru juga menilai bahwa pendekatan hypnoterapi memberi pendekatan baru yang efektif untuk menstimulasi aspek afektif siswa (Dedek Andrian, Astri Wahyuni, Syarul Ramadhan, Fini Rezy Enabela Novilanti, & Zafrullah, 2020).

### Pembahasan

Hasil kegiatan ini mendukung teori Bandura (Sa'adiyyah & Nurahmawati, 2021) bahwa kepercayaan diri seseorang dapat ditingkatkan melalui pengalaman dan sugesti positif. Hypnoterapi memungkinkan siswa menanamkan keyakinan baru melalui afirmasi yang disampaikan dalam kondisi relaksasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Erwin & Feist (Aditya Dharma, 2019) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku sosial sangat dipengaruhi oleh pengolahan emosi di tingkat bawah sadar. Dalam konteks sikap sosial, teknik visualisasi dalam hypnoterapi terbukti membantu siswa membayangkan situasi sosial yang positif, sehingga meningkatkan kesiapan mental dalam

berinteraksi. Ini konsisten dengan hasil penelitian Supriyanto (Sitorus, Tanoyo, & ., 2024) yang menunjukkan bahwa hypnoterapi dapat meningkatkan keterampilan interpersonal siswa sekolah menengah.

Penggabungan pendekatan edukatif dan terapi komplementer menjadi inovasi yang terbukti efektif, terutama dalam lingkungan pendidikan yang menekankan pembentukan karakter. Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti hypnoterapi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mendukung program bimbingan konseling di sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP Swasta Husni Thamrin Medan, dapat disimpulkan bahwa penerapan hypnoterapi terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan sikap sosial siswa. Kegiatan ini melibatkan pendekatan psikoedukatif melalui pemaparan materi dan praktik hypnoterapi kelompok dengan tujuan membentuk pola pikir positif dalam alam bawah sadar siswa. Peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata pretest dan posttest menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan positif, baik secara afektif maupun perilaku. Siswa menjadi lebih percaya diri dalam berbicara di depan umum, lebih aktif dalam kerja kelompok, serta menunjukkan empati dan sikap saling menghargai dalam interaksi sosial sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan wawasan baru bagi guru Bimbingan Konseling mengenai alternatif pendekatan dalam membantu siswa mengatasi masalah psikososial di sekolah. Dengan metode yang menyentuh aspek bawah sadar, perubahan yang terjadi pada siswa cenderung lebih mendalam dan berkelanjutan.

## Saran

### 1. Untuk Sekolah

Disarankan agar kegiatan sejenis dijadikan program berkelanjutan di sekolah, khususnya dalam program Bimbingan Konseling. Penerapan teknik sugesti positif melalui hypnoterapi dapat menjadi salah satu metode untuk membentuk karakter dan kesehatan mental siswa.

### 2. Untuk Guru Bimbingan Konseling (BK)

Guru Bimbingan Konseling diharapkan dapat mengadopsi pendekatan hypnoterapi dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok maupun individual. Pelatihan tambahan bagi guru BK terkait teknik dasar hypnoterapi juga disarankan agar pelaksanaan berjalan lebih profesional dan aman.

### 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diperlukan pengembangan lebih lanjut dalam bentuk penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan sampel yang lebih luas untuk menguji efektivitas hypnoterapi terhadap variabel psikologis lainnya, seperti manajemen emosi, motivasi belajar, dan pengendalian stres

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dharma, I. M. (2019). Pengembangan Buku Cerita Anak Bergambar Dengan Inseri Budaya Lokal Bali Terhadap Minat Baca Dan Sikap Siswa Kelas V Sd Kurikulum 2013. *Journal For Lesson And Learning Studies*, 2(1), 53–63. <https://doi.org/10.23887/jlls.v2i1.17321>
- Alvi, R. W. (2023). *Pelaksanaan Hipnoterapi Dzikir Untuk Mengatasi Trauma Remaja Akibat Bullying Di Klinik Hipnoterapi Medono Kota Pekalongan*. Uin Kh Abdurrahman Wahid Pekalongan. Opgehaal Van <http://Perpustakaan.Uingusdur.Ac.Id/>
- Anugraini, A. P., & Muflihah, M. (2021). Penerapan Student Team Achievement Divisions (Stad) Menggunakan Alat Peraga Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika. *Prismatika: Jurnal Pendidikan Dan Riset Matematika*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.33503/Prismatika.V4i1.1410>
- Budi, R., & Lestari, A. (2024). Pengaruh Project-Based Learning Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Dan Percaya Diri Siswa Sd. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 10(1), 45–59.

- Daniarsi, R., Ferdiansyah, M., & Laksana, R. B. (2022). Peran Guru Kelas Dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 24 Palembang. *Anthor: Education And Learning Journal*, 1(3), 147–151. <https://doi.org/10.31004/Anthor.V1i3.24>
- Dedek Andrian, Astri Wahyuni, Syarul Ramadhan, Fini Rezy Enabela Novilanti, & Zafrullah. (2020). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Peningkatan Hasil Belajar, Sikap Sosial, Dan Motivasi Belajar. *Inomatika*, 2(1), 65–75. <https://doi.org/10.35438/Inomatika.V2i1.163>
- Ellen, R. (2022). *Hypnoterapi Dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Wanita Dewasa Di Graha Inspirasi Lampung*. Uin Raden Intan Lampung.
- Fathoni, I. (2022). Peningkatan Belajar Menghafal Al Quran Santri Dengan Hypnoterapi Study Di Pondok Pesantren Hamalatul Quran Putri Ringinagung. *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 2(2), 73–78. <https://doi.org/10.37985/Hq.V2i2.25>
- Hadiyati, H., & Fatkhurahman, F. (2023). Strategi Membangun Rasa Percaya Diri Mahasiswa Berwirausaha. *Jurnal Bisnis Kompetitif*, 2(1), 64–70. <https://doi.org/10.35446/Bisniskompetitif.V2i1.1419>
- Hanifah Ameliah, I., & Munawaroh, M. (2016). Pengaruh Keingintahuan Dan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas Vii Mts Negeri I Kota Cirebon. *Eduma : Mathematics Education Learning And Teaching*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.24235/Eduma.V5i1.598>
- Hervilia, D., Dhini, & Munifa. (2016). Pandangan Sosial Budaya Terhadap Asi Eksklusif Di Wilayah Panarung Palangkaraya. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 3(1), 63–70. <https://doi.org/2355-3987>
- Kheryadi, K., Suseno, M., & Setiadi, S. (2022). Evaluasi Program Public Speaking “Muhadharah” Dengan Model (Cipp) Context, Input, Process And Product Pada Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Holistika*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.24853/Holistika.6.1.14-23>
- Mazaya, A. A. A. F. (2024). *Forgiveness Therapy Berbasis Islam Dalam Mengatasi Trauma Bullying Di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo*. Uin Kh Abdurrahman Wahid Pekalongan. <http://perpustakaan.uingusdur.ac.id/>
- Muhamad, N. (2017). Pengaruh Metode Discovery Learning Untuk Meningkatkan Representasi Matematis Dan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Uniga*, 10(1), 9–22. <https://doi.org/10.52434/jp.V10i1.83>
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 3(2). <https://doi.org/10.35706/Judika.V3i2.211>
- Ningsih, A. Y., Japar, J., & Wahyuningrum, E. (2022). Pengaruh Strategi Pembelajaran Kooperatif (Nht Vs Stad) Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Di Sekolah Dasar. *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(2), 300. <https://doi.org/10.29210/30031831000>
- Nuraeni, A., Rosita, T., & Novianti, I. (2022). Pengaruh Penggunaan Metode Team Assisted Individualization (Tai), Student Team Achievement Division (Stad) Dan Percaya Diri Dalam Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas V Di Sdn Gugus I Kecamatan Cilincing. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 1273–1289.
- Pangaribuan, L. R. (2022). Implementasi Pembelajaran Problem Posing Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematik Dan Percaya Diri Siswa. *Sepren: Journal Of Mathematics Education And Applied*, 03(02), 136–145.
- Pertiwi, N. K. R., Murda, I. N., & Rati, N. W. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe

- Talking Stick Terhadap Sikap Sosial Dan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Pendidikan Ips Indonesia*, 3(1), 73–83. <https://doi.org/10.23887/pips.v3i1.2878>
- Sa'adiyyah, A. M., & Nurahmawati, A. (2021). Upaya Guru Ppkn Dalam Mengimplementasikan Sikap Kedisiplinan Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Di Smp Islam Daarul Yaqiin Kota Serang. *Pro Patria: Jurnal Pendidikan, Kewarganegaraan, Hukum, Sosial, Dan Politik*, 4(2), 166–183. <https://doi.org/10.47080/propatria.v4i2.1415>
- Sitorus, H. J., Tanoyo, M., & . I. (2024). Polarisasi Politik Melalui Interaksi Sosial Di Instagram: Studi Kasus Pemilu 2024 Di Indonesia. *Jkomdis : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(2), 383–394. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i2.1675>
- Supriadi, Sani, A., & Setiawan, I. P. (2020). Integrasi Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Keterampilan Menulis Siswa. *Yume : Journal Of Management*, 3(3), 84–93. <https://doi.org/10.2568/yum.v3i3.778>
- Taher, T. (2023). Analisis Keterampilan Komunikasi Dan Kolaborasi Siswa Introvert Dengan Pendekatan Culturally Responsive Teaching. *Jambura Journal Of Educational Chemistry*, 5(1), 21–27. <https://doi.org/10.34312/jjec.v5i1.17463>
- Ummah, N. A., Ghufron, S., Kasiyun, S., & Rahayu, D. W. (2020). Pembelajaran Keterampilan Berbicara Di Kelas Iv Sekolah Dasar. *Wanastra: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 12(2), 121. <https://doi.org/10.31294/w.v12i2.8346>
- Utami, R. A., Mose, R. E., & Martini, M. (2020). Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Pencegahan Covid-19 Di Dki Jakarta. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(2), 68–77. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.85>
- Wondo, M. T. S., & Meke, K. D. P. (2021). Analisis Pengaruh Sikap Percaya Diri Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Menggunakan Model Pbl Berbantuan Bahan Manipulatif. *Jupika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 11–21. <https://doi.org/10.37478/jupika.v4i1.894>