



Efektivitas Program Bimbingan dan Penyuluhan Menggunakan *Hypnolearning* pada Guru di Sekolah Dasar

Nurjannah¹, Desi Alawiyah², Mulkiyan³

^{1,2,3} Universitas Islam Ahamd Dahlan

Korespondensi Penulis. E-mail: nurjannah310807@gmail.com Tlp: +6285255981301

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of hypnolearning in enhancing teachers' ability to deliver lessons to students through a guidance and counseling program. The research employs an experimental method with a quantitative approach, utilizing a pretest-posttest control group design. The study was conducted at SD Negeri No. 1 Balangnipa, Balangnipa District, Sinjai Regency, from September to October 2024. The population consisted of all elementary school teachers in Gugus II Sinjai Utara, with the sample selected using the total sampling technique to ensure equal opportunities for all members of the population. Data collection techniques included observation and tests, with research instruments comprising pretests and posttests designed to measure changes in teachers' abilities after the intervention. Data analysis was conducted through three stages, including assumption testing (normality and homogeneity tests) and hypothesis testing using a paired sample t-test with a 5% significance level. The results revealed that hypnolearning significantly improved teaching effectiveness, with an average score difference of 24.67742 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a substantial difference between pretest and posttest results. This improvement is attributed to teachers' ability to apply relaxation techniques and provide positive suggestions to students, creating a more conducive learning environment and enhancing students' comprehension. Thus, implementing hypnolearning in guidance and counseling programs has been proven effective in improving teaching quality. Therefore, this method is recommended as an innovative strategy for teachers to create a more comfortable, interactive, and engaging learning experience for students.

Keywords: *Teaching Effectiveness, Hypnolearning, Learning Enhancement*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas hypnolearning dalam meningkatkan kemampuan guru dalam menyampaikan materi kepada siswa melalui program bimbingan dan penyuluhan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain pretest-posttest control group design. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri No. 1 Balangnipa, Kecamatan Balangnipa, Kabupaten Sinjai pada September hingga Oktober 2024 dengan populasi seluruh guru Sekolah Dasar di Gugus II Sinjai Utara dan sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes, dengan instrumen penelitian berupa pretest dan posttest untuk mengukur perubahan kemampuan guru setelah diberikan intervensi. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat (uji normalitas dan homogenitas) serta uji hipotesis menggunakan paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hypnolearning secara signifikan meningkatkan efektivitas pengajaran guru,

dengan selisih skor rata-rata 24,67742 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Peningkatan ini dikaitkan dengan kemampuan guru dalam menerapkan teknik relaksasi dan memberikan sugesti positif kepada siswa, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif serta meningkatkan daya serap siswa. Dengan demikian, penerapan hypnolearning dalam program bimbingan dan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan sebagai strategi inovatif bagi guru untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih nyaman, interaktif, dan menyenangkan bagi siswa.

Kata Kunci: Efektivitas Mengajar, Hypnolearning, Peningkatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

Dunia pendidikan saat ini, bimbingan dan penyuluhan sangat penting dalam membantu peserta didik memahami potensi diri, menghadapi tantangan akademik, serta mempersiapkan masa depan karier mereka. Di bidang sosial, bimbingan dan penyuluhan digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan, termasuk masalah keluarga, pekerjaan, dan kesehatan mental. Bimbingan dan penyuluhan merupakan dua konsep yang saling berkaitan dalam membantu individu mengembangkan potensi diri, mengatasi permasalahan, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Bimbingan lebih berfokus pada pemberian arahan, motivasi, dan informasi untuk membantu seseorang dalam pengambilan keputusan serta pengembangan diri. Sementara itu, penyuluhan lebih menekankan pada pemberian pemahaman, pendidikan, serta perubahan sikap dan perilaku individu atau kelompok dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, sosial, dan kesehatan.

Menurut Prayitno (2004), bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus-menerus agar mereka dapat memahami diri dan lingkungannya serta dapat mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Sedangkan, penyuluhan merupakan upaya sistematis dalam memberikan pemahaman kepada individu atau kelompok guna merubah sikap dan perilaku mereka ke arah yang lebih positif (Surya, 2010). Dengan demikian, bimbingan dan penyuluhan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan individu maupun masyarakat. Oleh karena itu, penerapan metode bimbingan dan penyuluhan

yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan individu dan kondisi lingkungan mereka.

Proses pembelajaran yang efektif tidak hanya bergantung pada metode konvensional, tetapi juga memanfaatkan teknik yang dapat meningkatkan daya serap dan konsentrasi siswa. Salah satu metode inovatif dalam dunia pendidikan adalah hypnolearning, yaitu teknik pembelajaran yang menggabungkan prinsip hipnosis dengan proses belajar untuk meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Hypnolearning bertujuan untuk menciptakan kondisi mental yang rileks dan fokus, sehingga otak lebih mudah menerima serta mengolah informasi secara optimal (Purwana, dkk., 2016). Dalam penerapannya, hypnolearning memanfaatkan sugesti positif serta kondisi relaksasi yang mendukung pembelajaran yang lebih efektif. Teknik ini bekerja dengan cara menstimulasi gelombang otak alfa atau teta, yang merupakan kondisi ideal bagi seseorang untuk menyerap informasi dengan lebih cepat dan mendalam (Sutanto, 2017). Selain itu, hypnolearning juga dapat membantu mengatasi kecemasan akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan memperbaiki daya ingat siswa.

Melihat manfaatnya, hypnolearning semakin banyak diterapkan dalam dunia pendidikan, baik oleh pendidik maupun siswa, guna menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan produktif. Oleh karena itu, penting untuk memahami konsep dasar, manfaat, serta cara penerapan hypnolearning agar dapat mengoptimalkan proses pembelajaran.

Penerapan hypnolearning dalam dunia pendidikan telah menarik perhatian banyak praktisi dan akademisi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu siswa dalam mengatasi rasa takut terhadap pelajaran tertentu, meningkatkan motivasi belajar, serta mempercepat pemahaman materi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto (2018), siswa yang diterapkan teknik hypnolearning menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar dibandingkan

dengan metode pembelajaran konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam dunia pendidikan, terutama dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era modern.

Hypnolearning adalah metode pembelajaran yang menggabungkan teknik hipnosis dengan strategi belajar untuk meningkatkan daya serap, konsentrasi, dan pemahaman seseorang terhadap materi yang dipelajari. Dalam metode ini, pikiran bawah sadar diarahkan agar lebih fokus, rileks, dan menerima informasi dengan lebih efektif. Hypnolearning sering digunakan untuk mengatasi hambatan belajar, meningkatkan motivasi, serta mempercepat proses pemahaman dan daya ingat.

Menurut Suparno dan Ratna (2012) dalam buku *Hypnolearning: Cara Cerdas dan Cepat Belajar*, metode ini membantu siswa memasuki kondisi relaksasi yang mendalam, sehingga pikiran bawah sadar lebih mudah menerima informasi dan mengelola stres akademik. Teknik ini juga sering dikombinasikan dengan afirmasi positif dan visualisasi untuk meningkatkan efektivitas belajar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang diterapkan adalah pretest-posttest control group design, di mana sebelum pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan terkait hypnolearning, terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) guna mengukur kemampuan dasar para guru. Setelah itu, dilakukan bimbingan dan penyuluhan mengenai hypnolearning, dengan penyampaian materi yang menarik serta disertai dengan sesi icebreaking agar meningkatkan ketertarikan guru terhadap materi. Setelah sesi bimbingan selesai, para guru diberikan tes akhir (posttest) untuk mengevaluasi perkembangan pemahaman mereka.

Penelitian ini akan berlangsung di SD Negeri No. 1 Balangnipa, Kecamatan Balangnipa, Kabupaten Sinjai, dengan durasi sekitar dua bulan, yakni pada September hingga Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh

guru sekolah dasar yang tergabung dalam Gugus II Sinjai Utara, sedangkan sampel penelitian dipilih menggunakan metode total sampling. Pemilihan metode ini bertujuan untuk memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk menjadi bagian dari penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi dan tes. Instrumen penelitian terdiri dari soal yang berkaitan dengan hypnolearning, yang telah disusun sebelumnya. Instrumen ini mencakup pretest dan posttest, yang memiliki kesamaan dalam bentuk dan isi guna memperoleh perbandingan yang akurat dalam mengukur perkembangan kemampuan guru setelah intervensi diberikan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu uji prasyarat, uji hipotesis, dan interpretasi hasil. Uji prasyarat mencakup uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik parametrik. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 5%. Kriteria pengujian ditetapkan sebagai berikut: jika nilai p-value lebih dari 0,05, maka hypnolearning dianggap tidak memberikan pengaruh yang signifikan, sedangkan jika nilai p-value kurang dari 0,05, maka hypnolearning dinyatakan efektif dalam program bimbingan dan penyuluhan bagi guru sekolah dasar.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Untuk penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah Uji Shapiro Wilk di mana data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05.

Berikut ini diberikan tabel hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan bantuan software SPSS.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.225	31	.200*	.928	31	.191
Posttest	.204	31	.051	.909	31	.120

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, data *pretest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,191, sedangkan data *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,120. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian ini.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah varians dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. Pengujian ini penting dalam analisis statistik parametrik, yang mengasumsikan bahwa kelompok data memiliki varians yang homogen.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Levene's Test dan Bartlett's Test. Jika nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05, maka varians antar kelompok dianggap homogen. Sebaliknya, jika *p-value* kurang dari 0,05, maka varians tidak homogen, sehingga metode analisis nonparametrik atau transformasi data mungkin diperlukan.

Uji homogenitas memastikan validitas analisis statistik yang digunakan, sehingga hasil penelitian lebih akurat dan dapat diinterpretasikan dengan baik.

Berikut ini diberikan tabel hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan bantuan software SPSS.

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data	Based on Mean	9.271	1	60	.152
	Based on Median	4.604	1	60	.205
	Based on Median and with adjusted df	4.604	1	46.471	.204
	Based on trimmed mean	9.173	1	60	.158

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,152 berdasarkan mean, 0,205 berdasarkan median, 0,204 berdasarkan median dengan df yang disesuaikan, dan 0,158 berdasarkan trimmed mean. Karena semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok data adalah homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian ini.

Uji Paired Sample t test

Setelah mempertimbangkan karakteristik variabel yang diteliti serta memenuhi prasyarat analisis, tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Dalam pengujian ini, digunakan statistik inferensial dengan bantuan program SPSS, yaitu *Paired Sample t-test*.

Paired Samples Test

Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
			Lower	Upper	

Pair 1	Posttest	24.6774	12.174	2.1866	20.21167	29.14317	11.285	30	.000
	- Pretest	2	80	6					

Uji *Paired Sample t-Test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan skor antara *posttest* dan *pretest* adalah 24,67742, dengan simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 12,17480 dan standar error (Std. Error Mean) sebesar 2,18666. Interval kepercayaan 95% menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata berada dalam rentang 20,21167 hingga 29,14317.

Nilai *t* yang diperoleh adalah 11,285 dengan derajat kebebasan (df) 30. Nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan setelah intervensi atau perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini.

3.2 Pembahasan

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa program bimbingan dan penyuluhan menggunakan *Hypnolearning* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan kesulitan belajar siswa di Sekolah Dasar. Rata-rata perbedaan skor sebesar 24,67742 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup besar setelah intervensi diberikan.

Keberhasilan program ini dapat dikaitkan dengan pendekatan *Hypnolearning* yang mengombinasikan teknik relaksasi dan sugesti positif dalam proses pembelajaran (Arif & Herlina, 2022). Pendekatan ini membantu guru untuk mengajar siswa sehingga dapat mengurangi kecemasan belajar, meningkatkan fokus, dan memaksimalkan daya serap informasi (Mahendra et al., 2021). Dengan

kondisi mental yang lebih tenang dan rileks, siswa lebih mampu menerima dan memahami materi yang disampaikan dalam bimbingan dan penyuluhan.

Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan teknik utama dalam *Hypnolearning*, yaitu kombinasi antara relaksasi dan sugesti positif, yang dirancang untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Teknik relaksasi membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi penghambat dalam memahami materi pelajaran. Dalam kondisi mental yang lebih rileks, siswa cenderung lebih mudah menerima informasi baru karena otak berada dalam gelombang yang lebih optimal untuk belajar, seperti gelombang alpha atau theta, yang berhubungan dengan peningkatan daya ingat dan konsentrasi (Halim et al., 2023).

Selain itu, sugesti positif yang diberikan dalam sesi bimbingan *Hypnolearning* turut berkontribusi terhadap peningkatan fokus dan motivasi belajar siswa. Berdasarkan teori psikologi pembelajaran, sugesti positif dapat membantu membentuk keyakinan diri siswa dalam memahami materi yang dipelajari. Dalam penelitian ini, penerapan sugesti positif diberikan melalui afirmasi yang membangun kepercayaan diri siswa, seperti “Saya mampu memahami materi ini dengan mudah” atau “Saya merasa lebih percaya diri dalam belajar”. Hal ini memperkuat mental siswa dan mengurangi hambatan psikologis yang dapat mengganggu proses belajar.

Dari segi daya serap informasi, kondisi mental yang lebih tenang dan fokus memungkinkan guru mengajar siswa untuk lebih cepat memahami konsep yang diajarkan (Susiana et al., 2020). Dalam penelitian ini, siswa yang mengikuti program bimbingan berbasis *Hypnolearning* menunjukkan peningkatan dalam memahami materi dibandingkan sebelum mengikuti program. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* yang meningkat secara signifikan dibandingkan *pretest*, yang mencerminkan efektivitas metode ini dalam membantu siswa menyerap informasi dengan lebih baik.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar sebelum mendapatkan intervensi *Hypnolearning* mengalami perubahan yang positif. Beberapa indikator yang diamati selama sesi bimbingan menunjukkan bahwa siswa lebih tenang, lebih fokus, dan lebih aktif dalam memahami materi yang diberikan. Ini menunjukkan bahwa teknik *Hypnolearning* tidak hanya berpengaruh pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional dan psikologis siswa dalam pembelajaran (Elvinawanty et al., 2018).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kondisi psikologis seseorang sangat berpengaruh terhadap efektivitas belajar (Syofianis et al., 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *Hypnolearning* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran, terutama dengan pendekatan yang mengedepankan aspek psikologis dan mental dalam proses belajar.

Selain itu, dalam program ini, bimbingan yang diberikan tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek psikologis siswa. Sugesti positif yang diterapkan dalam *Hypnolearning* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam memahami materi dan menyelesaikan soal-soal yang diberikan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan skor *posttest*, sebagaimana tercermin dalam hasil analisis statistik.

Teknik *Hypnolearning* juga memungkinkan siswa untuk lebih mudah mengingat materi dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan memanfaatkan teknik relaksasi, siswa dapat mengakses kembali informasi yang telah mereka pelajari dengan lebih efektif. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kondisi mental yang rileks dapat meningkatkan daya ingat dan mempercepat proses pemahaman terhadap suatu materi.

Selain aspek kognitif, peningkatan hasil *posttest* juga dapat dikaitkan dengan meningkatnya motivasi belajar siswa setelah mengikuti program

bimbingan ini. *Hypnolearning* membantu menanamkan pola pikir positif terkait dengan pembelajaran, sehingga siswa lebih bersemangat dalam mengikuti materi yang diberikan (Munafiah, 2021). Dengan motivasi yang lebih tinggi, siswa lebih aktif dalam proses belajar, yang pada akhirnya berdampak pada pemahaman yang lebih baik.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *Hypnolearning* dalam bimbingan dan penyuluhan dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman materi bagi siswa Sekolah Menengah. Program ini tidak hanya membantu dalam memahami konsep akademik, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan pola pikir dan mental positif siswa, yang dapat mendukung kesuksesan belajar mereka secara keseluruhan.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, program bimbingan dan penyuluhan berbasis *Hypnolearning* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif yang dapat diterapkan secara lebih luas untuk membantu siswa dalam mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

4. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Hypnolearning* dalam program bimbingan dan penyuluhan secara signifikan meningkatkan efektivitas pengajaran guru dalam menyampaikan materi kepada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pemahaman setelah mengikuti bimbingan *Hypnolearning*, dengan selisih skor rata-rata 24,67742 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Keberhasilan ini dikaitkan dengan kemampuan guru dalam menerapkan teknik relaksasi untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif serta memberikan sugesti positif yang membantu meningkatkan fokus dan daya serap siswa. Dengan pendekatan ini, guru lebih mampu membimbing siswa dalam memahami materi

secara optimal. Oleh karena itu, *Hypnolearning* dapat menjadi metode yang efektif bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih nyaman serta menyenangkan bagi siswa.

Daftar Pustaka

- Arif, A., & Herlina, H. (2022). Pengaruh Pembelajaran Hypnolearning terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Harapan Bhakti Makassar. *Biology and Education Journal*, 2(2), 12–21.
- Elvinawanty, R. et al. (2018). Hypnolearning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa/I SMK di Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat. *Majalah Ilmiah Politeknik Mandiri Bina Prestasi*, 7(2), 99–104.
- Halim, A. et al. (2023). Hypnolearning As a Way for First-Year Students in Vocational High-School To Learn English Grammar. *Journal, Community Development*, 4(4), 9013–9017.
- Mahendra et al. (2021). Pengaruh Metode Hypnolearning Terhadap Prestasi Belajar. *Education and Learning Journal*, 2(1), 30–39.
- Munafiah, S. (2021). Strategi Hypnosis Learning. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Madrasah*, 1(2), 222–223. Retrieved from <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/skula>
- Susiana, S. et al. (2020). PkM Peningkatan Kualitas Pembelajaran Melalui Keterampilan Hypnoteaching Bagi Guru-Guru SMP Negeri 4 Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. *Prosiding 4th Seminar Nasional Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat 2020*, 284–289.
- Syofianis, S. et al. (2022). Peningkatan Motivasi Dan Hasil Belajar Bahasa Inggris Siswa Kelas Viii Smpn 23 Pekanbaru Melalui Metode Hypnolearning. *Journal.Uir.Ac.Id*, 2(2), 12–21. Retrieved from <https://journal.uir.ac.id/index.php/Perspektif/article/download/283/424>
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwana, D., dkk. (2016). *Hypnoteaching & Hypnolearning: Menjadikan Belajar & Mengajar Lebih Menyenangkan*. Jakarta: PT Indeks.
- Suparno & Ratna. (2012). *Hypnolearning: Cara Cerdas dan Cepat Belajar*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Supriyanto. (2018). *Penerapan Hypnolearning dalam Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 5(2), 45-56.
- Surya, M. (2010). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Perspektif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, A. (2017). *Teknik Hypnolearning dalam Meningkatkan Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar*. Yogyakarta: Deepublish.