



Meningkatkan Fokus dan Motivasi Belajar Siswa melalui Pendekatan Hypno Teaching dalam Psikologi Pendidikan

Nabila Rezky Palenza, Herman Nirwana, Neviyarni

¹²³Universitas Negeri Padang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 08, 2025

Keywords

Hypno Teaching, Focus on learning,
Motivation to learn, Educational
psychology



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan
Daarul Huda

ABSTRACT

Focus and motivation to learn are two main factors that greatly influence student success in the learning process. The Hypno Teaching approach is an innovative learning method that combines light hypnosis techniques, relaxation, and positive suggestions to create a conducive learning atmosphere and improve students' mental readiness. This article aims to review the literature related to the effectiveness of Hypno Teaching in improving students' focus and motivation to learn based on educational psychology studies. The results of the study indicate that Hypno Teaching can improve focus and motivation to learn through relaxation mechanisms that reduce anxiety and positive suggestions that strengthen students' intrinsic motivation. The implications of this approach are very relevant for teachers and education practitioners in creating more effective and enjoyable learning methods.

ABSTRAK

Fokus dan motivasi belajar merupakan dua faktor utama yang sangat memengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan Hypno Teaching merupakan metode pembelajaran inovatif yang menggabungkan teknik hipnosis ringan, relaksasi, dan sugesti positif untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan

meningkatkan kesiapan mental siswa. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji literatur terkait efektivitas Hypno Teaching dalam meningkatkan fokus dan motivasi belajar siswa berdasarkan kajian psikologi pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Hypno Teaching dapat meningkatkan fokus dan motivasi belajar melalui mekanisme relaksasi yang mengurangi kecemasan dan sugesti positif yang memperkuat motivasi intrinsik siswa. Implikasi pendekatan ini sangat relevan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam menciptakan metode pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

PENDAHULUAN

Fokus dan motivasi merupakan dua aspek psikologis yang sangat krusial dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan (Schunk, Pintrich, & Meece, 2024). Fokus belajar berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian secara konsisten terhadap materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru, sekaligus mengeliminasi gangguan baik dari lingkungan maupun dari pikiran sendiri (Posner & Rothbart, 2017). Di sisi lain, motivasi belajar adalah dorongan internal yang menjadi penggerak utama keinginan siswa untuk belajar, mengeksplorasi, dan berprestasi secara optimal (Deci & Ryan, 2020). Keduanya saling berkaitan erat; tanpa fokus yang baik, motivasi bisa menurun, dan tanpa motivasi, fokus akan sulit terjaga (Schunk et al., 2024).

Dalam praktik pendidikan sehari-hari, banyak siswa menghadapi tantangan dalam mempertahankan fokus dan seringkali kurang termotivasi sehingga berdampak negatif pada hasil belajar mereka (Zimmerman, 2022). Faktor-faktor seperti kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, serta tekanan sosial dapat mempengaruhi kedua aspek tersebut secara signifikan (Putwain, 2018). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya sekadar menyampaikan materi, tetapi juga mampu mengoptimalkan kondisi psikologis siswa, khususnya dalam hal kesiapan mental dan pengaturan emosional (Pekrun, 2024).

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sedang berkembang dan menunjukkan potensi dalam mengatasi masalah ini adalah Hypno Teaching. Hypno Teaching merupakan metode inovatif yang mengadaptasi teknik hipnosis ringan untuk diterapkan dalam konteks pembelajaran, dengan tujuan menciptakan suasana belajar yang nyaman dan meningkatkan kesiapan mental siswa (Hartanto, 2018). Pendekatan ini memadukan teknik relaksasi, visualisasi kreatif, dan sugesti positif guna membantu siswa

mengurangi kecemasan, memperbaiki konsentrasi, dan menumbuhkan motivasi belajar yang berkelanjutan (Putra & Suryani, 2020).

Konsep Hypno Teaching sangat sejalan dengan teori psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya kondisi emosional dan kesiapan mental siswa sebagai prasyarat utama dalam proses belajar yang efektif (Bruning, Schraw, & Norby, 2021). Pendekatan ini juga mengakomodasi prinsip psikologi kognitif dan afektif yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang kondusif secara emosional dapat memfasilitasi proses pengolahan informasi dan peningkatan daya ingat siswa (Ormrod, 2016).

Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur terkait penerapan Hypno Teaching dan pengaruhnya terhadap fokus dan motivasi belajar siswa dalam perspektif psikologi pendidikan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang komprehensif mengenai efektivitas Hypno Teaching serta memberikan rekomendasi praktis bagi guru dan praktisi pendidikan dalam mengimplementasikan pendekatan ini guna meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah (Santoso, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) yang merupakan pendekatan sistematis untuk mengumpulkan, menyeleksi, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan guna mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai topik yang diteliti (Hart, 2018). Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai temuan empiris dan teori terkait penerapan Hypno Teaching serta aspek psikologi pendidikan secara mendalam tanpa harus melakukan penelitian lapangan langsung (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016).

Pengumpulan data literatur dilakukan dengan mencari dan mengakses artikel ilmiah, buku, jurnal, serta sumber-sumber akademik terpercaya yang relevan dengan topik fokus dan motivasi belajar melalui pendekatan Hypno Teaching (Webster & Watson, 2022). Database elektronik yang digunakan dalam pencarian meliputi Google Scholar, Science Direct, dan perpustakaan digital universitas yang menyediakan akses ke berbagai jurnal internasional dan nasional yang kredibel (Bolderston, 2018). Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang spesifik dan terkait, antara lain: "Hypno Teaching," "motivation in learning," "focus in education," "psychology of learning," dan "educational hypnosis," guna memastikan cakupan data yang luas dan komprehensif (Fink, 2019).

Selanjutnya, proses seleksi literatur dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Artikel dan sumber yang dipilih adalah yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir agar relevan dengan perkembangan terbaru dalam bidang psikologi pendidikan dan metode Hypno Teaching (Kitchenham, 2014). Selain itu, kualitas sumber juga diperhatikan melalui penilaian *peer-review* dan kredibilitas penerbit untuk menjamin validitas data yang dianalisis (Cooper, 2017).

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu mengidentifikasi konsep utama, mekanisme kerja, serta hasil empiris yang mendukung efektivitas penggunaan Hypno Teaching dalam meningkatkan fokus dan motivasi belajar siswa (Elo & Kyngäs, 2018). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman mendalam mengenai bagaimana pendekatan tersebut berkontribusi terhadap proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis siswa secara holistik (Creswell & Poth, 2018).

Hasil dari analisis ini kemudian disintesis untuk membangun pemahaman teoritis dan praktis mengenai potensi Hypno Teaching sebagai inovasi dalam bidang psikologi pendidikan, sekaligus memberikan rekomendasi implementasi yang berbasis bukti bagi pendidik dan praktisi (Grant & Booth, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Hypno Teaching

Hypno Teaching adalah metode pembelajaran yang mengintegrasikan prinsip-prinsip hipnosis ringan dengan pendekatan pedagogis untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif secara psikologis dan emosional bagi siswa (Hartanto, 2018). Metode ini memanfaatkan keadaan rileks dan fokus tinggi yang mirip dengan kondisi *trance* ringan, di mana pikiran bawah sadar siswa lebih terbuka terhadap sugesti positif dan informasi baru (Sutanto, 2020). Dalam praktiknya, Hypno Teaching dilakukan melalui serangkaian teknik seperti relaksasi progresif, pernapasan dalam, dan afirmasi yang dirancang untuk menciptakan suasana batin yang tenang dan reseptif (Yusuf & Herdiansyah, 2019).

Relaksasi dalam Hypno Teaching bertujuan untuk mengurangi ketegangan mental dan kecemasan siswa, sehingga mereka lebih siap secara emosional untuk menerima pelajaran (Purwanto, 2021). Kondisi tenang ini juga membantu menurunkan aktivitas gelombang otak dari beta (gelombang aktif) ke alpha atau theta (gelombang reflektif dan relaks), yang dikenal efektif dalam meningkatkan daya serap informasi (Santoso, 2017). Selain itu, penggunaan visualisasi dalam metode ini memperkuat daya imajinatif siswa

dan membantu mereka membentuk gambaran mental yang jelas terhadap materi yang dipelajari, yang pada gilirannya mempercepat pemahaman konsep secara menyeluruh (Hasanah & Ridwan, 2020).

Sugesti positif adalah komponen inti dari Hypno Teaching, di mana guru memberikan kata-kata yang membangun, seperti "Saya bisa," "Belajar itu menyenangkan," atau "Saya semakin cerdas setiap hari" untuk ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar siswa (Wibowo, 2019). Sugesti ini berfungsi memperkuat kepercayaan diri dan meningkatkan motivasi intrinsik, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk belajar dan menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif (Kusuma & Prasetyo, 2018). Pendekatan ini bersinergi dengan prinsip psikologi humanistik yang menekankan pentingnya penghargaan terhadap diri dan pengembangan potensi maksimal dalam proses pendidikan (Maslow, 1943 dalam Sugihartono, 2020).

Dengan demikian, Hypno Teaching bukan hanya metode mengajar, melainkan strategi intervensi psikologis yang menyeluruh, yang menghubungkan antara aspek kognitif, afektif, dan motivasional siswa secara terpadu (Nasution & Harahap, 2022). Oleh karena itu, implementasi Hypno Teaching dalam praktik pendidikan menjadi sangat relevan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa secara menyeluruh (Fitriyani & Supriatna, 2021).

Fokus Belajar dan Hubungannya dengan Hypno Teaching

Fokus belajar merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian secara terus-menerus pada kegiatan belajar, mengabaikan gangguan baik dari lingkungan sekitar maupun dari pikiran sendiri yang tidak relevan dengan tugas yang sedang dikerjakan (Anderson & Fuller, 2018). Fokus yang baik sangat penting karena menjadi landasan dalam proses penyerapan, pemrosesan, dan pengingatan informasi secara efektif selama pembelajaran berlangsung (Slavin, 2020). Namun, berbagai faktor seperti stres akademik, tekanan sosial, dan kecemasan terhadap hasil belajar sering mengganggu kemampuan siswa untuk fokus secara optimal (Zimmerman, 2017).

Dalam konteks Hypno Teaching, teknik relaksasi yang digunakan memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi psikologis yang mendukung konsentrasi belajar (Smith & Jones, 2020). Teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam dan visualisasi, membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang bertanggung jawab terhadap respon stres, sehingga siswa dapat merasa lebih tenang dan nyaman saat menerima materi pelajaran (Lee & Chen, 2021). Keadaan rileks ini berpengaruh langsung terhadap peningkatan gelombang otak alpha, yaitu gelombang yang diasosiasikan dengan kondisi fokus ringan dan keterbukaan terhadap informasi baru (Brown, 2019).

Ketika siswa berada dalam kondisi gelombang otak alpha atau theta yang lebih dalam, mereka lebih mudah menyerap informasi tanpa hambatan emosional, karena pikiran sadar tidak terlalu aktif dalam melakukan penolakan atau evaluasi terhadap materi (Krishna & Sharma, 2020). Hal ini memungkinkan pembelajaran berjalan lebih efektif karena siswa tidak hanya fokus secara fisik, tetapi juga secara mental dan emosional terlibat dalam proses belajar (Putri & Santosa, 2021). Dalam jangka panjang, latihan fokus yang dilakukan melalui pendekatan Hypno Teaching juga berkontribusi pada pembentukan kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan mandiri (Rahmawati & Wibowo, 2022).

Selain itu, fokus yang diperoleh melalui Hypno Teaching tidak hanya berlangsung saat sesi berlangsung, tetapi dapat tertanam dalam pola pikir siswa melalui penguatan sugesti positif yang membentuk keyakinan bahwa mereka mampu berkonsentrasi dan memahami materi dengan baik (Sutrisno & Haryati, 2020). Dengan begitu, Hypno Teaching bukan hanya sebagai metode untuk meningkatkan fokus sementara, melainkan sebagai pendekatan psikopedagogis yang dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perilaku belajar siswa (Hakim & Rahayu, 2023).

Motivasi Belajar dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Motivasi belajar adalah dorongan internal maupun eksternal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku belajar siswa menuju pencapaian tujuan akademik (Schunk, Pintrich, & Meece, 2024). Dalam psikologi pendidikan, motivasi sering dibagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Deci & Ryan, 2020). Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti rasa ingin tahu, minat terhadap materi, dan kepuasan pribadi saat menguasai suatu pelajaran, sementara motivasi ekstrinsik lebih dipengaruhi oleh faktor luar seperti hadiah, nilai, atau pengakuan dari orang lain (Ryan & Deci, 2020).

Pendekatan Hypno Teaching sangat relevan dalam menumbuhkan motivasi intrinsik siswa karena teknik ini bekerja dengan mempengaruhi alam bawah sadar melalui afirmasi atau sugesti positif yang ditanamkan saat kondisi mental siswa dalam keadaan relaks (Prasetyo, 2021). Sugesti ini bisa berupa pernyataan seperti "Saya mampu belajar dengan baik," atau "Belajar adalah proses menyenangkan," yang secara berulang memperkuat pola pikir positif terhadap aktivitas belajar (Wulandari & Kurniawan, 2022). Ketika sugesti positif ditanamkan secara konsisten, maka siswa mulai membentuk keyakinan diri yang kuat dan merasa memiliki kendali terhadap proses belajarnya sendiri (Fitriyani, 2021).

Peningkatan motivasi intrinsik melalui Hypno Teaching juga terkait erat dengan pembentukan konsep diri positif. Dalam teori psikologi, konsep diri yang positif merupakan faktor penting yang mendorong individu untuk menetapkan tujuan, mengatasi tantangan, dan terus termotivasi untuk berkembang (Bandura, 2017). Ketika siswa memiliki persepsi diri yang kuat sebagai pembelajar yang mampu, mereka lebih cenderung menikmati proses belajar dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan (Santrock, 2021). Hypno Teaching membantu memperkuat aspek ini dengan menghadirkan suasana pembelajaran yang menghargai kemampuan dan potensi setiap individu (Rahmatika & Lestari, 2023).

Selain itu, motivasi intrinsik yang dibangkitkan melalui Hypno Teaching juga dapat menstimulasi keterlibatan emosional siswa dalam pembelajaran. Siswa tidak lagi belajar karena tekanan atau tuntutan luar, melainkan karena mereka benar-benar ingin tahu dan merasa bahwa belajar merupakan bagian dari perkembangan diri mereka (Nurhasanah & Sobandi, 2016). Ini sejalan dengan pendekatan pembelajaran humanistik dalam psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya membangun makna personal dalam setiap pengalaman belajar (Rogers, 2023).

Dengan demikian, Hypno Teaching tidak hanya menjadi sarana untuk menyampaikan materi, tetapi juga alat intervensi psikologis yang mendalam untuk membentuk karakter pembelajar yang mandiri, percaya diri, dan berorientasi pada pertumbuhan (Huda & Sari, 2022).

Studi Empiris Terkait Hypno Teaching

Sejumlah studi empiris telah membuktikan bahwa pendekatan Hypno Teaching memiliki dampak positif terhadap peningkatan motivasi dan fokus belajar siswa dalam konteks pendidikan formal (Lestari, 2019). Dalam penelitian kuasi-eksperimen yang dilakukan oleh Lestari (2019), ditemukan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan Hypno Teaching mengalami peningkatan skor motivasi belajar secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional (Lestari, 2019). Hasil ini diperkuat oleh penelitian oleh Wijaya (2022), yang menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok dalam aspek konsentrasi siswa selama pembelajaran berlangsung, di mana siswa yang mengikuti kelas dengan pendekatan Hypno Teaching lebih fokus dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan efisien (Wijaya, 2022).

Studi lain yang dilakukan oleh Setyawan dan Utami (2020) mengemukakan bahwa penerapan Hypno Teaching juga dapat mengurangi kecemasan belajar matematika pada siswa sekolah dasar, sehingga siswa menjadi lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi soal-soal ujian (Setyawan & Utami, 2020). Penurunan kecemasan ini berkontribusi besar terhadap peningkatan fokus dan retensi informasi yang dipelajari, sejalan dengan teori bahwa kondisi emosional positif sangat mempengaruhi daya tangkap dan pemahaman siswa (Santrock, 2021).

Lebih lanjut, pendekatan Hypno Teaching juga terbukti mampu menciptakan suasana kelas yang lebih tenang, nyaman, dan bebas tekanan, yang pada akhirnya meningkatkan keaktifan siswa dalam berdiskusi serta berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran (Nugroho & Rahmawati, 2021). Dengan suasana yang mendukung secara emosional, siswa merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk mengembangkan potensi belajarnya tanpa rasa takut salah atau ditekan oleh lingkungan belajar yang kaku (Rohmah, 2020). Hal ini konsisten dengan prinsip-prinsip pembelajaran berbasis psikologi humanistik, yang menekankan pentingnya membangun hubungan positif dan empatik antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran (Rogers, 2023).

Bahkan, dalam penelitian oleh Fatimah dan Yuliana (2022), siswa yang menerima intervensi Hypno Teaching secara teratur selama satu semester menunjukkan peningkatan yang stabil dalam aspek kedisiplinan belajar, tanggung jawab terhadap tugas, serta minat membaca di luar kelas (Fatimah & Yuliana, 2022). Ini menunjukkan bahwa dampak Hypno Teaching tidak hanya bersifat sesaat, tetapi juga dapat memicu perubahan perilaku belajar yang berkelanjutan.

Dengan demikian, berdasarkan hasil studi empiris tersebut, Hypno Teaching terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas psikologis siswa selama proses pembelajaran, termasuk dalam hal fokus, motivasi, serta suasana emosional yang mendukung (Wijaya, 2022; Setyawan & Utami, 2020).

Implikasi dalam Psikologi Pendidikan

Pendekatan Hypno Teaching menawarkan alternatif strategi pembelajaran yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan teknik psikologis dalam proses pendidikan, seperti relaksasi, afirmasi positif, dan visualisasi mental (Hartanto, 2018). Pendekatan ini selaras dengan prinsip psikologi pendidikan modern yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap kondisi psikologis siswa sebagai dasar keberhasilan pembelajaran (Eggen & Kauchak, 2022). Dengan memberikan perhatian khusus pada kesiapan mental, suasana hati, serta tingkat kepercayaan diri siswa, Hypno Teaching dapat membantu menciptakan kondisi belajar yang optimal (Santoso, 2020).

Dalam konteks ini, guru tidak hanya bertindak sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator emosi positif dan pemberi sugesti yang membangun semangat belajar siswa (Goleman, 2016). Teknik relaksasi dalam Hypno Teaching, misalnya, terbukti efektif menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan membantu siswa masuk ke kondisi gelombang otak alpha yang mendukung pemrosesan informasi dan retensi memori (Brown, 2019). Kondisi ini membuat siswa lebih siap menerima pelajaran dan lebih fokus dalam kegiatan akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Smith & Jones, 2020).

Di sisi lain, sugesti positif yang diberikan secara berulang dalam proses Hypno Teaching dapat memperkuat keyakinan diri siswa, membentuk self-concept yang sehat, serta meningkatkan motivasi intrinsik untuk mencapai keberhasilan belajar (Prasetyo, 2021). Dalam psikologi pendidikan, motivasi intrinsik dipandang lebih kuat dan tahan lama dibanding motivasi ekstrinsik karena berasal dari dalam diri individu sendiri (Deci & Ryan, 2000).

Selain itu, suasana kelas yang dibentuk melalui Hypno Teaching cenderung lebih nyaman, tenang, dan bebas dari tekanan, yang penting dalam menumbuhkan rasa aman psikologis siswa saat belajar (Rohmah, 2020). Suasana emosional yang positif ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan minat belajar, keberanian mengemukakan pendapat, serta kemampuan untuk bekerja sama dalam kelompok (Nugroho & Rahmawati, 2021). Dengan kata lain, Hypno Teaching turut mendukung pengembangan keterampilan sosial-emosional siswa yang menjadi bagian penting dari tujuan pendidikan abad ke-21 (CASEL, 2021).

Dengan demikian, penerapan Hypno Teaching dalam kelas tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga berimplikasi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh (Fatimah & Yuliana, 2022). Hal ini menjadikan Hypno Teaching relevan dan penting untuk diintegrasikan dalam kebijakan dan praktik pendidikan yang berbasis psikologi positif dan pembelajaran yang memanusiakan (Rogers, 2023).

SIMPULAN

Pendekatan Hypno Teaching memiliki potensi besar dalam meningkatkan fokus dan motivasi belajar siswa melalui teknik relaksasi dan sugesti positif. Kajian literatur ini menguatkan bahwa Hypno Teaching efektif dalam menciptakan kondisi psikologis yang mendukung proses pembelajaran yang optimal. Guru dan pendidik disarankan untuk mengintegrasikan teknik ini dalam strategi pembelajaran guna meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa.

SARAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, disarankan agar pendidik mulai mempertimbangkan penerapan metode Hypno Teaching dalam proses pembelajaran, khususnya pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Metode ini terbukti secara teoritis dapat meningkatkan fokus dan motivasi belajar siswa dengan menciptakan suasana yang kondusif secara psikologis. Pendidik dapat mempelajari teknik dasar seperti relaksasi, afirmasi positif, dan visualisasi sebagai bentuk awal penerapan Hypno Teaching secara sederhana di kelas.

Selain itu, lembaga pendidikan diharapkan memberikan pelatihan profesional kepada guru mengenai penerapan Hypno Teaching agar implementasinya sesuai dengan prinsip psikologi pendidikan dan tidak menimbulkan salah kaprah. Perlu juga dilakukan penelitian empiris lebih lanjut dengan desain kuantitatif maupun eksperimen untuk menguji efektivitas Hypno Teaching secara langsung dalam meningkatkan performa akademik siswa di berbagai konteks pendidikan.

Akhirnya, bagi praktisi dan pembuat kebijakan pendidikan, pendekatan Hypno Teaching dapat dijadikan sebagai inovasi intervensi psikopedagogis dalam memperkuat strategi pembelajaran berbasis kebutuhan emosional dan mental siswa secara holistik.

REFERENSI

- Anderson, J. R., & Fuller, D. (2018). Psikologi Kognitif dan Implikasinya (edisi ke-9). Worth Publishers.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). Pendekatan Sistematis untuk Tinjauan Pustaka yang Sukses (edisi ke-2). SAGE Publications.
- Bolderston, A. (2018). Menulis tinjauan pustaka yang efektif. *Journal of Medical Imaging and Radiation Sciences*, 49(2), 101-105.
- Brown, T. (2019). Keadaan gelombang otak dan pembelajaran. *Journal of Mindfulness and Education*, 7(2), 135-147.
- Bruning, R. H., Schraw, G. J., & Norby, M. M. (2021). Psikologi Kognitif dan Instruksi (edisi ke-6). Pearson.
- Cooper, H. (2017). Sintesis Penelitian dan Meta-Analisis: Pendekatan Langkah demi Langkah (edisi ke-5). SAGE Publications.

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Penyelidikan Kualitatif dan Desain Penelitian: Memilih di Antara Lima Pendekatan* (edisi ke-4). SAGE Publications
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Motivasi Intrinsik dan Penentuan Nasib Sendiri dalam Perilaku Manusia*. Springer.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2018). Proses analisis konten kualitatif. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115.
- Fink, A. (2019). *Melakukan Penelitian Tinjauan Pustaka: Dari Internet ke Kertas* (Edisi ke-5). Publikasi SAGE.
- Fitriyani, N. (2021). Pengaruh Hypno Teaching terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 45-53.
- Fitriyani, N., & Supriatna, N. (2021). Peran Hypno Teaching dalam pembelajaran abad 21. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 8(2), 78-85.
- Grant, MJ, & Booth, A. (2019). Tipologi ulasan: Analisis terhadap 14 jenis ulasan dan metodologi terkait. *Jurnal Informasi & Perpustakaan Kesehatan*, 26(2), 91-108.
- Hakim, R., & Rahayu, S. (2023). Efektivitas Hypno Teaching dalam meningkatkan konsentrasi belajar. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan*, 15(1), 65-74.
- Hart, C. (2018). *Melakukan Tinjauan Pustaka: Melepaskan Imajinasi Penelitian* (Edisi ke-2nd). Publikasi SAGE.
- Hartanto, A. (2018). Hypno Teaching: Membuka Potensi Tersembunyi Anak Melalui Sugesti Positif. *Mediakita*.
- Hasanah, R., & Ridwan, M. (2020). Visualisasi kreatif dalam Hypno Teaching untuk meningkatkan pemahaman konsep. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 8(3), 150-159.
- Dapurham, B. (2024). *Pedoman untuk melakukan Tinjauan Literatur Sistematis dalam Rekayasa Perangkat Lunak*. Laporan Teknis EBSE.
- Smith, L., & Jones, M. (2020). Strategi perilaku kognitif untuk meningkatkan perhatian di kelas. *Psikologi di Sekolah*, 57(3), 284-295.
- Sutanto, R. (2020). Hipnosis dalam pendidikan: Meningkatkan prestasi belajar melalui teknik mental. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(2), 55-62.
- Sutrisno, S., & Haryati, S. (2020). Efektivitas Hypno Teaching dalam membentuk pola berpikir positif siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 23-32.
- Webster, J., & Watson, RT (2022). Menganalisis masa lalu untuk mempersiapkan masa depan: Menulis tinjauan literatur. *MIS Triwulanan*, 26(2), xiii-xxiii.
- Wibowo, T. (2019). Afiriasi dalam Hypno Teaching sebagai media penguatan psikologis siswa. *Jurnal Pendidikan Holistik*, 7(2), 99-108.
- Wulandari, S., & Kurniawan, A. (2022). Teknik afiriasi dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 88-96.