

## SEMINAR HYPNOMOTIVASI BELAJAR MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER SMA PLUS NEGERI 2 BANYUASIN III

Septi Ardianty<sup>1</sup>, Anisa Dwi Rizki Safitri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang

Email: [septi.ardianty@stikesmp.ac.id](mailto:septi.ardianty@stikesmp.ac.id), [anisasyakiki@gmail.com](mailto:anisasyakiki@gmail.com)

### Abstrak

Kondisi ketenangan dan emosional yang terkendali setiap individu dapat berfikir dengan lebih objektif dalam setiap ujian yang dihadapi tidak menutup kemungkinan pada saat melalui tahapan ujian akhir semester, motivasi yang baik akan mengurangi kecemasan menghadapi ujian akhir semester hal ini juga dialami oleh siswa dan siswi SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III. Seminar hypnomotivasi bertujuan agar siswa dapat menggunakan metode sederhana dan dapat dilaksanakan dimanapun, sehingga siswa dapat lebih tenang saat menjelang ujian atau saat ujian dan pada akhirnya siswa dapat menyelesaikan tiap ujian dengan tenang dan hasil yang memuaskan. Metode yang digunakan adalah seminar, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi hypnomotivasi dan menggunakan desain pre dan post test pengukuran motivasi dengan diberikan intervensi pendidikan kesehatan dan simulasi hypnoterapy. Hasil didapatkan seminar dan demonstrasi diikuti oleh 60 siswa, pada tanggal 18 April 2018 di ruangan Laboratorium SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III dan diketahui motivasi sebelum sebesar 98.68 dan setelah terapi hypnomotivasi nilai rata-rata motivasi belajar siswa adalah 115.3 dengan p.value 0.00. Disimpulkan hasil pengabdian masyarakat ini menyatakan bahwa terdapat perubahan peningkatan motivasi belajar siswa setelah di berikan seminar dan terapi hypnomotivasi belajar menghadapi ujian akhir semester SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III.

**Kata kunci:** Belajar, Hypnomotivasi, Kecemasan, Ujian akhir

### Abstract

*The calm and emotional condition that is controlled by each individual can think more objectively in every exam that is faced, it does not rule out the possibility of going through the final semester examination stages, good motivation will reduce anxiety facing the end of the semester exam, this is also experienced by students of SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III. Hypnomotivation seminar aims to enable students to use simple methods and can be carried out anywhere, so that students can be more calm when approaching exams or during exams and in the end students can complete each test with calm and satisfying results. The methods used are seminars, discussions, questions and answers and demonstrations of hypnomotivation and use pre and post test designs of motivational measurements by providing health education interventions and hypnotating simulations. The results obtained were attended by seminars and demonstrations by 60 students, on April 18, 2018 in the Laboratory Room of SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III and the motivation known before was 98.68 and after hypnotivation therapy the average value of student motivation was 115.3 with p.value 0.00. It was concluded that the results of community service stated that there was a change in the increase in student motivation after being given a seminar and learning hypnomotivation therapy to face the final semester exams at SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III.*

**Keywords:** Study, Hypnomotivation, Anxiety, Final Examination

## PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah mempunyai andil besar dalam pembentukan perkembangan psikologis siswa, sebaliknya, lingkungan sekolah juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi siswa. Ujian akhir semester sekolah (UAS) adalah momok bagi sebagian besar siswa pada jenjang akhir. Masalah-masalah UAS yang belum menemukan jalan keluarnya membuat sebagian besar siswa yang akan menghadapi UAS menjadi stress dan cemas. Budiman, 2013

Kecemasan dan stimulus stress menghadapi ujian merupakan hal yang sering terjadi pada siswa saat menempuh pendidikan, kondisi stress psikologis dapat terakumulasi sehingga akan terlihat pada kondisi fisik siswa seperti berkeringat, jantung berdebar, berkemih berlebihan hingga diare. Kondisi stress psikologis dapat diselesaikan dengan memberikan informasi atau terapi seperti pada hasil penelitian tentang hypnoterapi bahwa hypnoterapi dapat juga digunakan untuk memotivasi siswa menghadapi ujian dengan tenang dan emosi yang terkendali sehingga setiap soal ujian tidak menjadi beban siswa untuk menyelesaikannya dengan baik (Budiman, 2013).

Kondisi ketenangan dan emosional yang terkendali setiap individu dapat berfikir dengan lebih objektif dalam setiap ujian yang dihadapi tidak menutup kemungkinan pada saat melalui tahapan ujian akhir semester, motivasi yang baik akan mengurasi kecemasan menghadapi ujian akhir semester hal ini juga dialami oleh siswa dan siswi SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III. Seminar hypnomotivasi bertujuan agar siswa dapat menggunakan metode sederhana dan dapat dilaksanakan dimanapun, sehingga siswa dapat lebih tenang saat menjelang ujian atau saat ujian dan pada akhirnya siswa dapat menyelesaikan tiap ujian dengan tenang dan hasil yang memuaskan.

Seminar hypnomotivasi bertujuan agar siswa dapat menggunakan metode sederhana dan dapat dilaksanakan dimanapun, sehingga siswa dapat lebih tenang saat menjelang ujian atau saat ujian dan pada akhirnya siswa dapat menyelesaikan tiap ujian dengan tenang dan hasil yang memuaskan (Budiman, 2013).

Sedangkan sasaran seminar hypnomotivasi meliputi seluruh peserta baik pada siswa kelas sepuluh, sebelas dan tiga belas. Dan dilaksanakan pada satu waktu diluar dari jam sekolah atau menyiapkan waktu khusus. Berdasarkan hasil pengamatan penulis SMA Plus Negeri 2 Kabupaten Banyuasin III merupakan SMA unggulan yang ada di Kabupaten Banyuasin III, Akreditasi tipe A dan memiliki sarana dan prasana yang baik didukung juga dengan asrama bagi siswa nya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis tersebut maka penulis bermaksud melakukan pengabdian masyarakat tentang seminar motivasi menghadapi ujian akhir semester dengan Hypnomotivasi di SMA Plus Negeri 2 Kabupaten Banyuasin III.

## MASALAH

Kecemasan menghadapi ujian akhir semester SMA plus dialami oleh beberapa siswa dan membutuhkan manajemen yang efektif sehingga kecemasan dapat diatasi dengan meningkatkan motivasi belajar siswa oleh karena itu Seminar hypnomotivasi bertujuan agar siswa dapat menggunakan metode sederhana dan dapat dilaksanakan dimanapun, sehingga siswa dapat lebih tenang saat menjelang ujian atau saat ujian dan pada akhirnya siswa dapat menyelesaikan tiap ujian dengan tenang dan hasil yang memuaskan.

## METODE PELAKSANAAN

Pendidikan Masyarakat: dalam bentuk seminar dan terapi sederhana hypno self, dan pengukuran motivasi belajar sebelum dan sesudah seminar dan terapi. Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dirancang untuk mencapai tujuan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Persiapan kegiatan: pembuatan proposal, izin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah, waktu yang dibutuhkan 1 bulan sebelum pelaksanaan
2. Pelaksanaan: menyiapkan tempat, waktu dan peserta seminar, menyiapkan moderator, konsumsi dan bingkisan SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III, 15-30 menit waktu yang diutuhkan
3. Melakukan *pretest* membagikan angket motivasi belajar untuk diisi oleh siswa 60 siswa, 20 menit
4. Melaksanakan hypnomotivasi belajar (ceramah dan demonstrasi) satu jam pelaksanaan
5. Penutup. Diskusi dan tanya jawab, 10 menit
6. Evaluasi sebelum dan setelah kegiatan dan evaluasi proses
7. Melakukan *posttest* membagikan angket motivasi belajar untuk diisi oleh siswa
8. Penutup

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan selama 2 (dua bulan) yaitu Maret-April 2019 mulai dari persiapan pembuatan proposal sampai pelaksanaan di SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III dengan hasil kegiatan dimulai dari persiapan Mengurus surat izin pengabdian masyarakat di STIKes Muhammadiyah Palembang dilanjutkan ke SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III selanjutnya Mengidentifikasi kebutuhan sarana dan prasarana fasilitas seminar (ruangan, proyektor dan pengeras suara) iaitu ruangan laboratorium kimia yang representatif dan Melakukan persiapan materi, instrumen dan transportasi Menyiapkan ruangan dan mengkondisikan ruangan untuk melaksanakan seminar, Mengukur motivasi siswa dengan memberikan pernyataan untuk diisi sebelum seminar motivasi, Seminar hypnomotivasi belajar menghadapi ujian akhir semester.



Gambar 1. Pretest



Gambar 2. Pelaksanaan hypnomotivasi



*Gambar 3. Pelaksanaan hypnomotivasi*



Gambar 4. Foto dengan Staff Sekoah dan Tim

**Evaluasi**

Data Deskriptif *Pre test* dan *Post test* Motivasi belajar menghadapi ujian akhir semester Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III

**Tabel *Pre test* dan *Post Test* Motivasi belajar menghadapi ujian akhir semester Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III**

Variabel	Pre test		SD	Post Test		SD
	Mean	Median		Mean	Median	
Motivasi belajar	98.68	90.00	1.351	115.3	110.0	30.80

Berdasarkan tabel diatas diketahui motivasi sebelum sebesar **98.68** dan setelah terapi hypnomotivasi nilai rata-rata motivasi belajar siswa adalah 115.3 dengan p.value 0.00. Dapat disimpulkan hasil pengabdian masyarakat ini menyatakan bahwa terdapat perubahan peningkatan motivasi belajar siswa setelah di berikan seminar dan terapi hypnomotivasi belajar menghadapi ujian akhir semester SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III.

b. Pembahaaan

Kegiatan seminar hypnomotivasi di SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III dilaksanakan pada tanggal 18 April 2018, peserta yang dilibatkan adalah siswa kelas sebelas dari dua jurusan iaitu IPA dan IPS dengan jumlah peserta 60 orang, pelaksanaan menggunakan ruangan laboratorium kimia di mana ruangan tersebut cukup representatif untuk melaksanakan seminar hypnomotivasi untuk peserta. Kegiatan dilaksanakan dari pukul 09.00 s/d 12.00 Wib. Persiapan pelaksanaan di mulai dari melakukan konfirmasi dengan tatausaha sekolah untuk merencanakan hari waktu dan tanggal kegiatan serta menyampaikan target sasaran yang siswa yang akan dilibatkan dalam kegiatan hypnomotivasi belajar, kegiatan utama adalah seminar hypnomotivasi belajar, pelaksanaan di sepakati dan penyapaian tujuan serta rangkaian kegiatan kepeserta seminar. Memulai kegiatan dengan melakukan pretest pengukuran motivasi belajar siswa dengan memberikan kuesioner motivasi kepada siswa dan hasil nilai rata-rata (mean) adalah 98.956 masuk ke dalam kategori cukup. Dilanjutkan dengan seminar selama satu jam rangkaian kegiatan seminar diisi dengan ceramah materi hypnomotivasi dan demonstrasi pelaksanaan hypnosis kepada 60 siswa, semua siswa mengikuti kegiatan hingga selesai dan diberikan kesempatan untuk tanya jawab, terdapat dua siswa yang bertanya dan pertanyaan dijawab oleh pemateri.

Kegiatan diakhiri dengan pengukuran kembali motivasi belajar dengan membagikan

kuesioner motivasi pada tahap post test dengan hasil didapatkan didapatkan nilai rata-rata (mean) 115,3 kategori tinggi, dan hasil uji perbandingan nilai rata-rata didapatkan p value 0,00 di makanakan bahwa terdapat perubahan motivasi sebelum dan setelah seminar hypnomotivasi secara signifikan berpengaruh. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian oleh Budiman, 2014 tentang efektivitas hypnomotivasi kepada mahasiswa ujian akhir semester di UIN Raden Fatah Palembang, bahwa terdapat pengaruh hypnomotivasi terhadap motivasi belajar siswa. Dari hasil pengabdian masyarakat memberikan seminar motivasi dapat meningkatkan percaya diri siswa menghadapi ujian akhir semester dan termotivasi untuk meningkatkan kualitas belajar siswa.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan seminar dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar siswa dari nilai mean 98,86 kategori cukup menjadi mean 115,1 kategori tinggi dengan nilai signifikan 0,00 dan di simpulkan bahwa terdapat pengaruh hyonomotivasi terhadap motivasi belajar siswa. Saran untuk institusi pendidikan SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III dapat menggunakan praktek hynomotivasi saat menjelang ujian akhir semester untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan menghadapi ujian dapat dilaksanakan secara mandiri oleh siswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini saya sadari masih terdapat kekurangan serta kelemahan dan tidak dapat terlaksana tanpa adanya bantuan dan dukungan dari pihak pihak terkait oleh karena itu saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Heri Shatriadi CP, M.Kes. selaku Ketua STIKes Muhammadiyah Palembang.
2. Ibu Anita Apriany, S.Kep., Ns., M.Bmd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Ibu Mardalena, S,KM..M.Kes. selaku Kepala Unit Penelitian dan Pengadain Masyarakat
4. Bapak Rukanto. M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III
5. Kepada siswa dan siswi yang terlibat dalam kegiatan hypnomotivasi.

Saya berharap Allah SWT, berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga pengabdian masyarakat ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

**DAFTAR PUSTAKA**

- Budiman. 2013. Cara Cepat Belajar Hipnotis. Palembang : Neofrikri.
- Budiman. 2013. *Hypnotherapy Fundamental Workshop. The Indonesia Broad of Hypnotherapy*. IBH. Palembang.
- Budiman. 2014 efektivitas hypnomotivasi kepada mahasiswa ujian akhir semester di UIN Raden Fatah Palembang
- Darajat, Z. 2010. *Pembinaan Remaja*. Jakarta: Bulan Bintang. Kesehatan R.I.
- Departemen kesehatan. 2011. *Penyuluhan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Departemen
- Lunandi, A.G. 2012. *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta: Penerbit Gramedia Indonesia.
- Mar'at, S. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notoadmojo 2012. Ilmu Perilaku Kesehatan. Salemba Medika. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Renika Cipta.
- Nurindra Yan, 2012. *Fundamental and Advance Hypnotherapy*. The Indonesia Broad Hypnotherapy. Jakarta. Modul pelatihan IBH.
- Profil SMA Negeri 2 Plus Kabupaten Banyuasin III Provinsi Sumatera Selatan.