

**“Tema: 3 (Pangan, Gizi dan Kesehatan)**

**PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA KEPERAWATAN  
MELALUI PENDEKATAN HIPNOMOTIVASI**

Taufik A, Upoyo S, A  
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu- ilmu Kesehatan<sup>1</sup>  
Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto  
Email : agis.taufik@unsoed.ac.id

**ABSTRAK**

Motivasi belajar mempengaruhi prestasi dan hasil belajar sehingga perlu ditingkatkan dalam proses pembelajaran. Hipnomotivasi adalah terapi psikologi yang menggunakan metode hipnosis dengan teknik- teknik tertentu untuk mengatasi masalah psikologi. Hipnomotivasi bekerja pada alam bawah sadar yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh hipnomotivasi terhadap motivasi belajar mahasiswa keperawatan di lingkungan jurusan keperawatan UNSOED. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *desain experiment* dengan pendekatan *pre and post control group with control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan purposive sampling. Jumlah sampel didalam penelitian ini adalah 70 dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 35 menjadi kelompok intervensi dan 35 sebagai kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapat hipnomotivasi seminggu sekali selama 4 minggu. Motivasi diukur sebelum dan setelah perlakuan dengan kuesioner. Selisih skor rata-rata skor motivasi belajar adalah 1,0 dengan nilai *P value* 0,000. Hasil pengujian tersebut memberikan gambaran pada kelompok intervensi, bahwa terdapat kenaikan yang signifikan terhadap nilai motivasi belajar pada mahasiswa. Sedangkan pada kelompok kontrol cenderung tetap bahkan ada yang mengalami penurunan, dengan nilai selisih rata- rata skor motivasi belajar 0,003 dengan nilai *P value* 0,869. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan untuk menjadi sebuah alternatif yang dapat dilakukan melalui terapi hipnomotivasi khususnya untuk mahasiswa yang bermasalah dengan membuat program terjadwal oleh Jurusan Keperawatan UNSOED.

*Keyword:* Hipnoterapi, Motivasi Belajar, Motivasi, Mahasiswa keperawatan

**ABSTRACT**

Learning motivation affects achievement and learning outcomes so that it needs to be improved in the learning process. Hypnomotivation is a psychological therapy that uses the method of hypnosis with certain techniques to overcome psychological problems. Hypnomotivation works in the subconscious which can affect a person's behavior. This study was conducted to determine the effect of hypnomotivation on the learning motivation of nursing students in the UNSOED nursing department. This research was conducted using an experimental design with a pre and post control group with control group design approach. The sampling technique used was purposive sampling. The number of samples in this study was 70 divided into 2 groups, namely 35 into the intervention group and 35 as the control group. The intervention group received hypnomotivation once a week for 4 weeks. Motivation is measured before and after treatment with a questionnaire. The difference in the average score of learning motivation scores is 1.0 with a *P value* of 0,000. The test results provide an overview in the intervention group, that there is a significant increase in the value of learning motivation in students. Whereas in the control group tended to remain even some experienced a decline, with the average score of the average learning motivation score 0.003 with a *P value* of 0.869. The results of this study can be used as a reference to be an alternative that can be

done through hypnomotivation therapy, especially for students who have problems with making scheduled programs by the Unsoed nursing study program.

*Keyword:* Hypnotherapy, Learning Motivation, Motivation, Nursing Students

## **PENDAHULUAN**

Prestasi belajar mahasiswa merupakan luaran dari proses belajar, maka faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar dapat langsung mempengaruhi prestasi belajar. Agar dapat memperoleh prestasi belajar yang optimal dengan hasil yang baik, maka harus memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu (1) Faktor internal, adalah faktor-faktor yang berasal dari individu anak itu sendiri yang meliputi faktor jasmaniah (fisiologis) dan faktor psikologis. Termasuk faktor jasmaniah (fisiologis) meliputi: penglihatan, pendengaran, struktur tubuh dan sebagainya, sedangkan yang termasuk faktor psikologis meliputi intelektual (taraf intelegensi, kemampuan belajar, dan cara belajar), non intelektual (motifasi belajar, sikap, perasaan, minat, kondisi psikis, dan kondisi akibat keadaan sosiokultur), dan faktor kondisi fisik. (2) Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu yang meliputi faktor fisik dan faktor lingkungan sosial. Termasuk Faktor fisik adalah kondisi rumah, sekolah, peralatan, dan alam, sedangkan faktor lingkungan sosial meliputi keluarga, guru, masyarakat, dan teman.

Motivasi dapat mempengaruhi prestasi belajar. Motivasi merupakan suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut. Motivasi belajar yang tinggi tercermin dari ketekunan yang tidak mudah patah untuk mencapai sukses meskipun dihadang oleh berbagai kesulitan (Sugihartono dkk, 2007). Adapun ciri-ciri siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi antara lain tekun, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, lebih senang bekerja sendiri, cepat bosan dengan tugas, dapat mempertahankan pendapat, senang mencari dan memecahkan masalah.

Oleh karena itu motivasi belajar mahasiswa perlu ditingkatkan. Salah satu upaya yang diduga dapat meningkatkan motivasi belajar adalah hipnoterapi. Hipnoterapi pada dasarnya adalah seni komunikasi, dimana kondisi hipnosis merupakan kondisi relaksasi pikiran yang disertai relaksasi tubuh. Suatu kondisi pikiran ketika fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan seseorang masuk ke dalam kondisi bawah sadar

(subconscious/unconscious mind) (Kusuma, 2013). Pada kondisi tersebut sugesti dapat efektif diberikan sehingga dapat meningkatkan motivasi klien.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian dengan Quasi Eksperimen dengan One Group Pretest Postes. Sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan perhitungan besar sampel yaitu 35 responden kelompok intervensi dan 35 kelompok kontrol.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisa data meliputi: karakteristik responden kelompok Kontrol dan Intervensi dan perbedaan tingkat motivasi belajar antara kelompok intervensi dan kelompok Kontrol.

### 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, Jenis kelamin, dan golongan darah.

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur, Jenis kelamin, dan golongan darah pada kelompok Intervensi dan control.

Karakteristik	Kelompok				<i>p</i>
	Intervensi		Kontrol		
	n	%	n	%	
Umur					
19 tahun	2	5,7	2	5,7	
20 tahun	17	48,6	19	54,3	0,96
21 tahun	16	45,7	11	31,4	
22 tahun	0	0	3	8,6	
Jenis kelamin					
Laki- laki	4	11,4	6	17,1	1,000
Perempuan	31	88,6	29	82,9	
Golongan darah					
A	12	34,3	12	34,3	
AB	1	2,9	3	8,6	
B	15	42,9	9	25,7	1,000
O	17	20,0	11	31,4	

## 2. Pengaruh hipnoterapi terhadap peningkatan motivasi belajar

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap peningkatan motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan unsoed. Berikut ini adalah hasil pengukuran tingkat motivasi belajar yang di dapatkan dari hasil penelitian.

a) Motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan terapi.

Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum diberikan terapi disajikan dalam Tabel 4.2

Tabel 4.2 Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum diberikan terapi

No.	Motivasi belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Rendah	5	14,3
2.	Sedang	27	77,2
3	Tinggi	3	8,6
	Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan terapi sebagian besar pada level sedang yaitu sebanyak 27 orang (77,2%) dan yang berada pada rentang rendah yaitu sebanyak 5 orang (14,3%), sedangkan yang berada pada rentang tinggi sebanyak 3 orang (8,6%).

b) Motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sesudah diberikan terapi.

Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sesudah diberikan terapi disajikan dalam Tabel 4.3

Tabel 4.3 Nilai motivasi belajar pada mahasiswa sesudah diberikan terapi

No.	Motivasi belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Sedang	27	77,1
2.	Tinggi	8	22,9
	Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sesudah diberikan terapi, mahasiswa yg memiliki motivasi belajar rendah menjadi tidak ada, level motivasi belajar mahasiswa sebagian besar berada pada level

sedang yaitu sebanyak 27 orang (77,1%) sedangkan yang berada pada rentang tinggi mengalami peningkatan menjadi 8 orang (22,9%).

- c) Perbedaan nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes unsoed sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnomotivasi pada kelompok intervensi.

Setelah didapatkan data tentang nilai motivasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan terapi maka dilakukan uji analisis untuk mengetahui perbedaan antara nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah terapi hipnomotivasi. Perbedaan nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnomotivasi disajikan dalam Tabel 4.4

Tabel 4.4 Hasil uji statistik nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Nilai Motivasi Belajar mahasiswa	Mean	SD	Uji <i>t</i>	Nilai <i>p</i>
1. <i>Pretest</i>	5,8	1,13		
2. <i>Posttest</i>	6,8	0,90	2,72	0,00

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dilihat bahwa hasil uji *paired t test* didapatkan nilai  $t = 2,72$  ( $p = 0,00$ ). Nilai rata-rata pretes motivasi belajar mahasiswa adalah (5,8), nilai standar deviasi *SD* (1,13). Nilai rata-rata postes motivasi belajar (6,8), nilai *SD* (0,90). Berdasarkan hasil uji analisis *paired t test* diketahui bahwa nilai ( $p = 0,00$ ). Nilai *p* lebih kecil daripada nilai ( $\alpha = 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan atau perbedaan yang bermakna antara nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes Umsoed dengan terapi hipnomotivasi.

- d) Perbedaan nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes unsoed sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnomotivasi pada kelompok Kontrol.

Setelah didapatkan data tentang nilai motivasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan terapi maka dilakukan uji analisis untuk mengetahui perbedaan antara nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah terapi hipnomotivasi pada kelompok Kontrol. Perbedaan nilai motivasi belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnomotivasi pada kelompok kontrol disajikan dalam Tabel 4.5

Tabel 4.5 Hasil uji statistik nilai motivasi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

No.	Nilai Motivasi Belajar mahasiswa	Mean	SD	Uji <i>t</i>	Nilai <i>p</i>
1.	<i>Pretest</i>	6,14	0,91		
2.	<i>Posttest</i>	6,17	0,70	2,72	0,869

Berdasar Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa Hasil uji *paired t test* didapatkan nilai  $t = 2,72$  ( $p = 0,869$ ). Nilai rata-rata pretes motivasi belajar mahasiswa adalah (6,14), nilai standar deviasi *SD* (0,91). Nilai rata-rata postes motivasi belajar (6,17), nilai *SD* (0,70). Berdasarkan hasil uji analisis *paired t test* diketahui bahwa nilai ( $p = 0,869$ ). Nilai *p* lebih besar daripada nilai ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes Unsoed yang tidak dilakukan terapi hipnomotivasi selama empat minggu.

## PEMBAHASAN

1. Pengaruh terapi hipnoterapi terhadap motivasi belajar mahasiswa Keperawatan Unsoed  
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengaruh yang sangat bermakna antara terapi hipnoterapi terhadap motivasi belajar mahasiswa Jurusan keperawatan UNSOED. Adanya peningkatan motivasi belajar mahasiswa setelah dilakukan terapi hipnoterapi secara rutin. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata skor motivasi sebelum diberikan terapi hipnomotivasi adalah 5,8 dan rata-rata skor sesudah di berikan terapi hipnomotivasi adalah 6,8.

Berdasarkan defenisi tentang motivasi belajar menurut Uno (2007) adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Menurut Frandsen (dalam Suryabrata, 2006), ada beberapa aspek yang memotivasi belajar seseorang, yaitu: aspek sifat ingin tahu, aspek yang kreatif, aspek keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru dan teman-teman, aspek keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, aspek keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran, aspek ganjaran atau hukuman sebagai akhir daripada belajar. Menurut Deci (2000 dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa individu yang termotivasi secara intrinsik cenderung memperlihatkan penguatan dalam tampilannya, meliputi ketahanan, kreativitas, *self-esteem*, vitalitas, dan kesejahteraan umum apabila dibandingkan dengan

individu yang termotivasi oleh rewards eksternal. Hal ini akan membentuk mahasiswa yang memiliki paradigma, kepribadian dan jiwa yang kuat dalam mengikuti semua proses pembelajaran.

Adapun penelitian lain yang terkait dengan hipnoterapi yang dilakukan untuk mahasiswa akupuntur oleh Prasetya (2012) yang melihat pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi dan peningkatan indeks prestasi akademik dengan hasil peningkatan motivasi sebesar 67 % dan IPK 61 %. Adapun kesamaan pada penelitian terkait yaitu peneliti melakukannya pada mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi dan permasalahan pada prestasi akademik.

Berdasarkan teori dan beberapa hasil penelitian diatas maka dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh terapi hipnoterapi terhadap motivasi belajar mahasiswa Jurusan keperawatan UNSOED. Hal ini dikarenakan pada hipnoterapi dengan konsep dasar *Sub-Conscious Programming* dengan stimulus eksternal berupa pengalaman (motivasi yang menurun) maka akan diproses oleh panca indera lalu dilanjutkan pada *conscious* diteruskan pada *sub conscious* (sugesti positif) secara otomatis kerja otak pada alam bawah sadar akan membentuk *belief sistem* dan *self sistem* yang berupa nilai baru lalu akan membentuk pola pikir dan tindakan yang positif (motivasi yang bertambah). Maka secara konsep dan berdasarkan riset hal ini yang membuat mahasiswa akan lebih termotivasi setelah mendapatkan terapi hipnoterapi secara rutin yang dapat merubah *belief sistem* dan *self sistem* mahasiswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan terapi sebagian besar pada level sedang yaitu sebanyak 27 orang dan yang berada pada rentang rendah yaitu sebanyak 5 orang, sedangkan yang berada pada rentang tinggi sebanyak 3 orang.
2. Motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan sesudah diberikan terapi, mahasiswa yg memiliki motivasi belajar rendah menjadi tidak ada, level motivasi belajar mahasiswa sebagian besar berada pada level sedang yaitu sebanyak 27 orang, sedangkan yang berada pada rentang tinggi mengalami peningkatan menjadi 8 orang.

3. Ada pengaruh antara terapi hipnomotivasi dengan nilai motivasi belajar pada mahasiswa keperawatan fikes Unsoed.

### **Saran**

1. Hasil penelitian ini di harapkan setiap dosen khususnya Pembimbing Akademik (PA) mampu mengenali psikologis mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi yang rendah dengan melakukan bimbingan terjadwal mengenai proses belajar serta dapat memberikan suport secara emosional sebelum memulai proses belajar mengajar di depan kelas.
2. Dapat dijadikan bahan acuan untuk mendeteksi dini tingkat stres dan motivasi belajar mahasiswa serta mampu menjadi sebuah alternatif yang dapat dilakukan melalui terapi hipnomotivasi khususnya untuk mahasiswa yang bermasalah dengan membuat program terjadwal oleh Jurusan Keperawatan Unsoed.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Mohammad. 1998. *Penelitian Kependidikan Prosedur Dan Strategi*. Bandung:Angkasa.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono, 1994. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Djamarah, Syaiful Bahri .2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 1994. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Hamalik, Oemar. 2006. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi aksara
- Ihsan, Fuad. 2005. *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta: Rineka cipta
- Kroger, W.S., 2007, *Clinical and experimental hypnosis (revised 2 nd ed)*, Philadelphia, Lippincott William & Wilkins.
- Kusuma, T. E., 2013, *Bebas Hipertensi dengan Self Hypnosis*, Noura Books. Jakarta: Mizan Group.
- Nashar. 2004 . *Peranan Motivasi dan Kemampuan awal dalam kegiatan pembelajaran*. Jakarta: Deliapress.
- Nasution,1995. *Diklatik Asas asas Mengajar*. Jakarta: PT Bumiaksara
- Sardiman,A.M. 2000. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta Grafindo Persada.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.