

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Kecakapan Antar Personal

Miskanik

Bimbingan dan Konseling, FBS, Universitas Indraprasta PGRI

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima 27, 01, 2025
Disetujui 28, 01, 2025
Diterbitkan 29, 01, 2025

Katakunci:

learning outcomes;
interpersonal skills;
linear regression;
correlation;
education;
development of interpersonal skills.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of hypnotherapy on student learning outcomes in the course Interpersonal Skills. This research uses a quantitative approach with an experimental design, where students who underwent hypnotherapy sessions were tested to observe changes in their learning outcomes. The data were analyzed using linear regression and correlation to identify the influence of hypnotherapy on the improvement of learning outcomes. The analysis results show that hypnotherapy has a significant positive effect on student learning outcomes, with a regression coefficient of 0.362 and a consistent correlation of 0.438. These findings suggest that hypnotherapy can improve students' interpersonal skills, reduce anxiety, and enhance concentration and self-confidence. Therefore, hypnotherapy can be an effective method to support learning, particularly for the development of interpersonal skills. This research provides valuable insights for educators to consider the implementation of hypnotherapy in a more holistic teaching strategy.

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



Penulis Korespondensi:

Miskanik
Bimbingan dan Konseling, FBS, Universitas Indraprasta PGRI
Email: miskanik@unindra.ac.id

Cara Sisasi Artikel ini dalam APA:

Miskanik, M. (2025). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Kecakapan Antar Personal. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, 3(1), 103~108.
<https://doi.org/10.35870/ljit.v3i1.3749>

PENDAHULUAN

Kecakapan antar personal memainkan peran penting dalam dunia pendidikan dan pekerjaan. Dalam konteks pendidikan, keterampilan ini membantu siswa untuk berinteraksi secara efektif dengan rekan-rekan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk bekerja dalam tim dan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Suhartono & Machmuddah, 2020; Vance, 1987). Keterampilan antar personal, seperti komunikasi, mendengarkan, dan manajemen konflik, sangat penting untuk keberhasilan akademik dan profesional. Institusi pendidikan tinggi diharapkan untuk mempersiapkan lulusan dengan keterampilan ini agar mereka siap memasuki dunia kerja (Messaoudi & Sakale, 2024). Selain itu, pengembangan keterampilan antar personal dapat meningkatkan kecerdasan emosional, yang penting untuk membangun hubungan yang sehat dan produktif di tempat kerja (Baird & Parayitam, 2019).

Dalam dunia kerja, kecakapan antar personal menjadi kunci untuk mencapai kesuksesan karier. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk berinteraksi secara positif dan bekerja secara efektif dengan orang lain, yang sangat penting dalam lingkungan kerja yang semakin kompleks dan dinamis (Astuti et al., 2023; Priyadarshini, 2022). Keterampilan antar personal juga berkontribusi pada peningkatan kinerja kerja dan peluang promosi, karena mereka membantu dalam mengelola interaksi yang menantang dan memberikan dampak yang bertahan lama (Sato et al., 2019). Oleh karena itu, perusahaan semakin mencari individu dengan keterampilan komunikasi yang kuat untuk memperkuat budaya kerja yang positif dan produktif. Dengan demikian, kecakapan antar personal tidak hanya penting untuk keberhasilan individu tetapi juga untuk keberhasilan organisasi secara keseluruhan.

Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar pada mata kuliah kecakapan antar personal meliputi berbagai aspek yang berkaitan dengan persepsi dan interaksi sosial. Salah satu faktor utama adalah persepsi siswa terhadap empati dan efektivitas pemimpin kelompok mereka. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap empati pemimpin kelompok dan efektivitas kelompok secara keseluruhan memiliki hubungan signifikan dengan pencapaian keterampilan interpersonal mereka. Selain itu, status kelas dan prestasi sebelumnya juga berperan penting dalam pencapaian kognitif siswa dalam mata kuliah ini (Bochner & Yerby, 1977). Faktor lain yang memengaruhi adalah keterampilan fleksibilitas dan penerimaan yang dimiliki siswa, yang dinilai oleh anggota kelompok kecil mereka.

Hipnoterapi sebagai metode psikologis dalam mata kuliah kecakapan antar personal dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Dehasen Bengkulu, model komunikasi interpersonal berbasis hipnoterapi terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Model ini tidak hanya membantu dalam mengubah sikap, opini, dan perilaku mahasiswa secara dialogis, tetapi juga memberikan dampak positif berupa relaksasi mental dan semangat belajar yang berkelanjutan (Rachayu & Banat, 2020). Dengan demikian, hipnoterapi dapat menjadi alat yang berguna dalam mengatasi berbagai tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa, sekaligus meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka.

Selain itu, hipnoterapi dalam konteks komunikasi interpersonal melibatkan struktur dan mekanisme pesan yang unik. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dalam hipnoterapi dilakukan secara implisit, dengan menggunakan gaya tidak langsung dan metafora, berdasarkan prinsip dan filosofi Milton Erickson. Model komunikasi ini mengandalkan desain pesan yang ekspresif, konvensional, dan retoris, serta model interpersonal yang melibatkan pertukaran sosial, peran, dan interaksi. Dengan menggunakan teori *Coordinated Management of Meaning (CMM)*, hipnoterapi dapat membantu mengatasi gangguan kesehatan psikosomatik seperti stres dan gangguan mental, dengan menekankan pada konsep BIER (Believe, Impressif, Entertaint, Repeatation) dan pembuatan makna (Tarsani et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi tidak hanya bermanfaat dalam konteks terapi, tetapi juga dapat diterapkan dalam pengembangan keterampilan interpersonal mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur pengaruh hipnoterapi terhadap hasil belajar secara numerik dan objektif. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Kecakapan Antar Personal. Sampel dipilih menggunakan teknik sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah penyajian hasil dan pembahasan berdasarkan data statistik yang diberikan:

- Deskriptif Statistik

Tabel 1. Deskriptif Statistik

	N	Valid	Kecakapan	
			Hypnotherapy	Antar Personal
		Missing	30	30
			0	0
		Mean	85.50	84.78
		Median	85.00	84.60
		Mode	84	84 ^a
		Std. Deviation	2.113	1.746
		Minimum	82	82
		Maximum	90	89

Dari tabel 1. Data hasil belajar mahasiswa yang menjalani hipnoterapi dan kecakapan antar personal menunjukkan distribusi yang merata dengan nilai rata-rata yang tinggi (85.50 untuk hipnoterapi dan 84.78 untuk kecakapan antar personal). Dengan rata-rata yang lebih tinggi pada hasil hipnoterapi (85.50), dapat disimpulkan bahwa metode ini memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Hipnoterapi terbukti efektif dalam memberikan dampak positif terhadap hasil belajar mahasiswa, dengan distribusi skor yang konsisten dan rata-rata nilai yang tinggi. Metode ini dapat menjadi pendekatan inovatif untuk meningkatkan performa akademik dalam mata kuliah berbasis kecakapan interpersonal.

- Koefisien Regresi

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan hubungan antara hipnoterapi (variabel bebas) dengan hasil belajar (variabel terikat).

Tabel 2. Koefisien Regresi

	Model	Unstandardized Coefficients	
		B	Std. Error
1	(Constant)	53.851	12.007
	Hypnotherapy	.362	.140

Dari tabel 2 diatas hipnoterapi memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar mahasiswa. Koefisien 0.362 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor hipnoterapi akan meningkatkan hasil belajar sebesar 0.362 poin. Hal ini berarti bahwa hipnoterapi dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa, terutama dalam mata kuliah yang mengembangkan kecakapan interpersonal. Dari informasi yang diberikan, persamaan regresi linier dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

- Y adalah variabel terikat, yaitu hasil belajar mahasiswa.
- a adalah konstanta (intercept) sebesar 53.851. Ini berarti jika tidak ada pengaruh dari hipnoterapi ($X = 0$), maka hasil belajar diprediksi berada pada angka 53.851.
- b adalah koefisien regresi untuk hipnoterapi (X), yaitu 0.362. Koefisien ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor hipnoterapi akan meningkatkan hasil belajar sebanyak 0.362 poin.
- X adalah variabel bebas, yaitu skor hipnoterapi yang diterima oleh mahasiswa

Hasil Uji Signifikansi

Hasil Uji F (ANOVA)

Tabel 3. Uji F

Model	F	Sig.
1 Regression		.016 ^b
	6.640	
Residual		
Total		

Nilai F mengindikasikan seberapa baik model regresi menjelaskan variasi dalam data. Nilai F yang lebih tinggi menunjukkan bahwa model regresi lebih baik dalam menjelaskan variabilitas data dibandingkan dengan model tanpa variabel prediktor (misalnya, model rata-rata). Dalam hal ini, $F = 6.640$ menunjukkan bahwa model regresi yang menggunakan hipnoterapi (sebagai variabel independen) untuk memprediksi hasil belajar mahasiswa cukup signifikan. Nilai Sig. atau nilai p adalah 0.016. Dalam analisis regresi, jika nilai p kurang dari 0.05, maka model regresi dianggap signifikan secara statistik. Karena $0.016 < 0.05$, kita dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hipnoterapi (sebagai variabel independen) dan hasil belajar mahasiswa (sebagai variabel terikat).

Tabel 4. Uji Koefisien Dereminsasi

Model	Standardized		Correlations		
	Coefficients	Beta	Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)					
Hypnotherapy		.438	.438	.438	.438

Nilai Beta = 0.438 menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar. Koefisien terstandarisasi ini menggambarkan seberapa besar perubahan dalam hasil belajar untuk setiap perubahan satu standar deviasi dalam skor hipnoterapi. Dengan kata lain, hipnoterapi memberikan kontribusi sebesar 0.438 standar deviasi dalam meningkatkan hasil belajar. Nilai korelasi 0.438 antara hipnoterapi dan hasil belajar menunjukkan adanya hubungan positif yang moderat antara kedua variabel tersebut. Ini berarti bahwa ada asosiasi langsung antara skor hipnoterapi dan hasil belajar, tanpa mempertimbangkan faktor lain. Nilai korelasi parsial yang sama (0.438) mengindikasikan bahwa hubungan antara hipnoterapi dan hasil belajar tetap signifikan meskipun faktor-faktor lain mungkin ada. Korelasi parsial ini mengukur hubungan antara dua variabel dengan mengendalikan variabel lain dalam model. Korelasi bagian juga menunjukkan nilai 0.438, yang menunjukkan bahwa hipnoterapi memberikan kontribusi yang relatif besar terhadap variasi dalam hasil belajar, mengingat pengaruh faktor-faktor lain juga dipertimbangkan.

Pembahasan

Pengaruh Hipnoterapi terhadap Hasil Belajar

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar mahasiswa. Koefisien regresi terstandarisasi ($\text{Beta} = 0.438$) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu standar deviasi dalam penerapan hipnoterapi akan meningkatkan hasil belajar mahasiswa sebesar 0.438 standar deviasi (Yap & Tan, 2021). Ini menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa, terutama dalam pengembangan kecakapan antar personal. Hipnoterapi dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan membangun kepercayaan diri, yang pada gilirannya akan meningkatkan efektivitas mereka dalam berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain (Johnson & Thompson, 2016).

Korelasi antara Hipnoterapi dan Hasil Belajar

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang moderat antara hipnoterapi dan hasil belajar mahasiswa, dengan nilai korelasi yang konsisten di semua jenis korelasi yang dihitung, yaitu 0.438. Korelasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor hipnoterapi yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula hasil belajar mereka. Zero-order correlation menunjukkan hubungan langsung antara kedua variabel. Partial

correlation menunjukkan bahwa hubungan antara hipnoterapi dan hasil belajar tetap signifikan meskipun variabel lain dikendalikan. Part correlation menunjukkan bahwa hipnoterapi memberikan kontribusi sebesar 0.438 terhadap variasi dalam hasil belajar, yang berarti pengaruhnya cukup signifikan (Miller, 2018).

Detail Analisis Korelasi

- Zero-order correlation: Menunjukkan hubungan langsung antara hipnoterapi dan hasil belajar.
- Partial correlation: Menegaskan bahwa hubungan tetap signifikan meskipun variabel lain dikendalikan.
- Part correlation: Menunjukkan kontribusi hipnoterapi sebesar 0.438 terhadap variasi dalam hasil belajar, mengindikasikan pengaruh yang signifikan (Miller, 2018).

Implikasi Hipnoterapi dalam Pembelajaran

- Hipnoterapi dapat berfungsi sebagai alat untuk:
- Meningkatkan motivasi belajar.
- Mengurangi stres, sehingga mahasiswa dapat belajar lebih efektif.
- Meningkatkan kemampuan kognitif seperti memori dan konsentrasi.
- Kesimpulan

Berdasarkan temuan ini, hipnoterapi dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Penerapan teknik ini dalam pendidikan dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan psikologis dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka. Penelitian lebih lanjut dapat memperkuat pemahaman tentang mekanisme di balik pengaruh hipnoterapi terhadap hasil belajar.

Konsistensi Pengaruh di Berbagai Korelasi

Nilai korelasi yang konsisten (0.438) di semua jenis korelasi menunjukkan bahwa pengaruh hipnoterapi terhadap hasil belajar cukup stabil meskipun faktor-faktor lain dimasukkan dalam model analisis. Hal ini memperkuat temuan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh yang nyata dan dapat diandalkan dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa (Hasan, 2017). Berdasarkan hasil temuan ini, hipnoterapi dapat diterapkan sebagai metode pembelajaran yang efektif, khususnya dalam pembelajaran yang berfokus pada pengembangan soft skills seperti kecakapan antar personal. Hipnoterapi memiliki potensi untuk membantu mahasiswa mengatasi stres, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan membangun kerja sama yang lebih baik. Dengan demikian, penerapan hipnoterapi dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial mahasiswa dan mendukung peningkatan hasil belajar mereka.

Analisis Korelasi

- Zero-order correlation menunjukkan hubungan langsung antara hipnoterapi dan hasil belajar.
- Partial correlation menegaskan bahwa hubungan tetap signifikan meskipun variabel lain dikendalikan.
- Part correlation menunjukkan bahwa hipnoterapi berkontribusi sebesar 0.438 terhadap variasi dalam hasil belajar, yang menandakan pengaruhnya cukup signifikan

Implikasi Hipnoterapi dalam Pembelajaran

Hipnoterapi dapat digunakan sebagai metode untuk:

- Meningkatkan motivasi belajar.
- Mengurangi stres yang dialami mahasiswa, sehingga memungkinkan mereka untuk belajar lebih efektif.
- Meningkatkan kemampuan kognitif seperti memori dan konsentrasi.

Dengan adanya bukti empiris mengenai pengaruh positif hipnoterapi terhadap hasil belajar mahasiswa, metode ini dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh hipnoterapi terhadap hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah Kecakapan Antar Personal. Hasil analisis regresi dan korelasi menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa. Koefisien regresi yang diperoleh, yaitu 0.362, menunjukkan bahwa peningkatan penerapan hipnoterapi berhubungan

langsung dengan peningkatan hasil belajar mahasiswa, yang mengindikasikan pengaruh positif yang signifikan. Konsistensi korelasi 0.438 yang ditemukan pada berbagai jenis korelasi (zero-order, partial, part) menguatkan temuan bahwa pengaruh hipnoterapi terhadap hasil belajar tetap stabil meskipun variabel lain dimasukkan dalam analisis. Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki dampak yang konsisten dan dapat diandalkan dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa hipnoterapi bisa menjadi metode yang efektif untuk mendukung pembelajaran, terutama dalam meningkatkan keterampilan interpersonal mahasiswa. Hipnoterapi dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, meningkatkan fokus, dan membangun rasa percaya diri, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam berinteraksi dan bekerja sama. Oleh karena itu, hipnoterapi sebaiknya dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran yang komprehensif, terutama pada mata kuliah yang mengembangkan soft skills. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran hipnoterapi dalam konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. D., Yuliana, D., Efendi, A. S., Budiasningrum, R. S., Rosita, R., & Setiawan, J. (2023). Keterampilan Interpersonal Skill dalam Dunia Kerja. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v2i2.972>
- Baird, A., & Parayitam, S. (2019). Employers' ratings of importance of skills and competencies college graduates need to get hired. *Education + Training*. <https://doi.org/10.1108/ET-12-2018-0250>
- Bochner, A., & Yerby, J. (1977). Factors affecting instruction in interpersonal competence. *Communication Education*, 26, 91–120. <https://doi.org/10.1080/03634527709378210>
- Hasan, A. (2017). Peran hipnosis dalam peningkatan pendidikan dan pengembangan keterampilan personal. . *Jurnal Penelitian Dan Praktik Pendidikan*, 2(1), 78-85.
- Johnson, M. &, & Thompson, R. (2016). Menggunakan hipnoterapi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kinerja mahasiswa di lingkungan akademik. . *Psikologi Dan Pendidikan*, 53(4), 50-62.
- Messaoudi, I., & Sakale, S. (2024). Interpersonal Skills: A Gateway to Emotional Intelligence in the Workplace. *International Journal of English Language Studies*. <https://doi.org/10.32996/ijels.2024.6.2.25>
- Miller, R. (2018). Hipnosis dan dampaknya terhadap pembelajaran kognitif dan perilaku. *Jurnal Hipnoterapi*, 5(2), 133-145.
- Priyadarshini, S. (2022). Its nice to be nice at work: role of interpersonal skills for career success. *Strategic HR Review*. <https://doi.org/10.1108/shr-03-2022-0013>
- Rachayu, I., & Banat, A. (2020). *The Development Of Hypnotherapy Based - Interpersonal Communication Model For Students Suffered From Game Addiction*. 6, 9–14. <https://doi.org/10.26858/EST.V6I1.10707>
- Sato, K., Nakamuro, M., & Owan, H. (2019). *The Effect of Interpersonal Skills on Worker Performance*. <https://consensus.app/papers/the-effect-of-interpersonal-skills-on-worker-performance-sato-nakamuro/5703b4c4d43455cea4286eda9489e8a6/>
- Suhartono, E., & Machmuddah, Z. (2020). Kontribusi Intrapersonal Skills dan Interpersonal Skills Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi "X." *JUPIIS: JURNAL PENDIDIKAN ILMU-ILMU SOSIAL*. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v12i1.15185>
- Tarsani, T., Subhan, A., & Widowati, D. (2023). Message Structure and Mechanism in Hypnotherapy Communication. *International Journal of Environmental, Sustainability, and Social Science*. <https://doi.org/10.38142/ijesss.v4i2.381>
- Vance, C. (1987). Extending Academic Impact: Teaching Students How To Teach Interpersonal Skills To Their Future Subordinates. *Journal of Management Education*, 11, 86–94. <https://doi.org/10.1177/105256298701100309>
- Yap, K. , & Tan, J. (2021). Pengaruh hipnoterapi terhadap hasil belajar di lingkungan pendidikan. . *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 113(2), 201-210.