

## Metode *Hypnotherapy* Terhadap Perilaku Belajar Pendidikan Agama Kristen Siswa Kelas X SMAN 1 Tamiang Layang

Sugiyanto

Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

Email: [sultanmanuhing@gmail.com](mailto:sultanmanuhing@gmail.com)

### Abstract

*Hypnotherapy is carried out because of the behavioral diseases that occur among high school students, such as academic procrastination behavior, boredom, laziness, indifference, lack of attention to lessons, learning feels like a burden. The purpose of this study was to determine student behavior before hypnotherapy and to determine the effect of hypnotherapy on student learning behavior. The research method is quantitative using a one-group pretest-posttest experimental design. Experiments were conducted on 20 students who had learning behaviors that were common among students. The results of the experiments that have been carried out that there is a low value of student learning behavior before therapy, which only gets a score of 40. Whereas after therapy the value is equal to 85. The difference in scores before and after therapy is calculated using a paired sample t-test. The calculation results are shown by the statistical number Sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ . This means that it is significant to accept  $H_a$ , namely that there is an effect of using hypnotherapy on the PAK learning behavior of Class X students of SMAN-1 Tamiang Layang.*

*Keywords: hypnotherapy; learning behavior; students*

### Abstrak

Hypnotherapy dilakukan karena adanya penyakit perilaku yang terjadi di kalangan siswa SMA, seperti perilaku penundaan akademi, bosan, malas, acuh, kurang perhatian terhadap pelajaran, belajar merasa seperti beban. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku siswa sebelum dilakukan hypnotherapy dan untuk mengetahui pengaruh hypnotherapy terhadap perilaku belajar siswa. Metode penelitian adalah kuantitatif yang menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Eksperimen dilakukan terhadap 20 orang siswa yang memiliki perilaku belajar yang umum terjadi di kalangan siswa. Hasil eksperimen yang telah dilakukan bahwa terdapat nilai perilaku belajar siswa masih rendah sebelum dilakukan terapi, yakni hanya mendapat nilai 40. Sedangkan setelah dilakukan terapi nilainya sama dengan 85. Selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah terapi dihitung menggunakan *paired sample t-test*. Hasil perhitungan ditunjukkan oleh angka statistik Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Artinya signifikan menerima  $H_a$  yaitu terdapat pengaruh penggunaan *hypnotherapy* terhadap perilaku belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang.

*Kata Kunci: hypnotherapy; perilaku belajar; siswa*

### Article History:

Received: 02 Desember 2024

Accepted: 07 April 2025

Published: 01 Mei 2025



## Pendahuluan

Metode merupakan bagian integral dari materi pelajaran. Materi pelajaran yang baik tidak dapat diterima dengan baik jika metode yang digunakan tidak relevan. Hubungan antara materi dengan metode dalam pembelajaran pendidikan agama Kristen menurut Theodorus (2023) mengatakan bahwa metode dalam pendidikan, khususnya Pendidikan Agama Kristen, dianggap sebagai alat pelayanan. Artinya, metode adalah sarana untuk memfasilitasi pertemuan antara Firman Tuhan dan peserta didik. Pendidikan Agama Kristen merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehidupan siswa, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I Pasal 1. Dalam pasal ini dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan proses belajar mengajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya. Hal ini mencakup penguatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, pembentukan kepribadian, pengembangan kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan untuk berkontribusi dalam masyarakat, bangsa, dan negara (kemdikbud.go.id).

Kualitas pendidikan di Indonesia masih menghadapi tantangan besar untuk mencapai kesetaraan dengan negara lain. Berdasarkan laporan Program for International Student Assessment (PISA) 2022, Indonesia berada di peringkat ke-74 dari 79 negara yang berpartisipasi. Skor rata-rata literasi membaca siswa Indonesia adalah 371, matematika 379, dan sains 396. Meskipun skor ini menunjukkan penurunan dibandingkan periode sebelumnya, peringkat Indonesia mengalami peningkatan sekitar 5-6 posisi (<https://ditpsd.kemdikbud.go.id>). Data serupa dari PISA Scores by Country 2024, mencatat skor PISA Sains sebesar 383 dan PISA Membaca sebesar 359 (<https://worldpopulationreview.com>). Meski ada perbaikan, posisi Indonesia tetap tertinggal jauh dari negara-negara lainnya. Prestasi Indonesia dalam uji berstandar internasional masih tergolong rendah. Pada tahun 2003, Indonesia menempati peringkat ke-33 dari 45 negara dalam \*Third International Mathematics and Science Study (TIMSS), ([worldbank.org](http://worldbank.org)).

Berbicara tentang keterbatasan proses belajar mengajar pendidikan agama Kristen maka fokus pembicaraan perlu menyoroti paling tidak empat sisi, yaitu sisi sarana-prasarana, peserta didik, pendidik, materi dan metode pembelajaran. Pendidik menurut Pentury, bahwa jumlah guru agama Kristen di sekolah masih sangat terbatas. Akibatnya, beberapa sekolah bahkan menyerahkan penilaian mata pelajaran agama kepada gereja atau lembaga non-pendidikan (Kemenag, 31/8/2021, via [tribunnews.com](http://tribunnews.com)).

Menurut Oci (2021), siswa adalah individu yang memiliki harkat dan martabat, berhak mengembangkan diri melalui Pendidikan. Menurut Nurmiah, dkk. (2021), faktor internal meliputi aspek fisiologis dan psikologis. Masalah fisiologis, seperti kelelahan, dapat menurunkan minat belajar. Sementara itu, faktor psikologis mencakup minat, bakat, dan kecerdasan. Disadari bahwa tantangan ini tidak hanya dialami oleh peserta didik, tetapi juga oleh para guru yang mendampingi mereka. Pendidik menurut Oci (2021) adalah seseorang yang bertindak sebagai pengelola dan katalisator dalam kegiatan belajar mengajar. Guru bertugas mengelola proses pembelajaran, mulai dari merencanakan tujuan, menentukan kompetensi, hingga memilih strategi dan metode yang sesuai. Selain itu, mereka harus terus meningkatkan kualitas dan wawasan keilmuannya untuk mendukung proses belajar mengajar secara optimal (Teologia Reformed, 2022). Guru berperan dalam melatih peserta didik untuk mengembangkan keterampilan, baik dasar maupun lanjutan. Dengan pelatihan ini, peserta didik diarahkan untuk berkembang dari tahap pemula menjadi individu yang terampil dan kompeten (Teologia Reformed, 2022). Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK). Guru PAK memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan nilai-nilai agama Kristen, termasuk sejarah, doktrin, dan praktiknya. Selain itu, mereka juga membantu siswa mengembangkan

sikap spiritual dan moral yang kuat (Buku PAK, 2023). Pandangan ini menegaskan bahwa guru merupakan aktor pendidikan yang siap menjalankan perannya dalam situasi apa pun, baik yang mendukung maupun yang penuh tantangan.

Materi pembelajaran PAK adalah unsur utama guna membekali para siswa memahami dirinya, imannya, lingkungannya dan hubungannya dengan alam semesta dan dengan Tuhan Sang Pencipta. Siswa diajarkan untuk menerapkan nilai-nilai iman Kristen dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, gereja, maupun masyarakat; Pengembangan kecerdasan: Materi pelajaran juga bertujuan mengembangkan berbagai kemampuan dan kecerdasan siswa, termasuk dalam memperteguh iman kepada Tuhan Allah. Integrasi Iman dan Ilmu: Materi pelajaran diarahkan untuk mengintegrasikan iman dan ilmu pengetahuan, sehingga siswa dapat memahami dan menghargai hubungan antara keduanya (Kolibu, dkk. 2021).

Observasi pada 10 Maret 2024 menunjukkan bahwa sekolah memiliki sumber listrik dari PLN dengan daya 22400 dan internet dengan kecepatan 300 Mb. (dapo.kemdikbud.go.id). Secara teoritis internet 300 Mb jika digunakan serentak oleh 500 orang siswa untuk belajar, maka tidak akan cukup. Kurikulum: SMA 2013 IPS. Berdasarkan Data Pokok SMAN 1 Tamiang Layang jumlah siswa Laki-laki: 293; Siswa Perempuan: 388. Jumlah siswa beragama Kristen di sekolah tersebut adalah sebagai berikut: Siswa Laki-laki: 286. Siswa Perempuan: 263. Dengan total 549 siswa, SMAN 1 Tamiang Layang memiliki populasi siswa yang memeluk agama Kristen. Guru yang mengajar sebanyak 47 orang (sekolah.data.kemdikbud.go.id). Sedangkan guru yang mengajar Pendidikan Agama Kristen hanya 2 (dua) orang saja mengajar siswa sebanyak 549 orang.

Observasi proses belajar-mengajar siswa 10 Maret 2023 menunjukkan: (1) disiplin siswa yang buruk; (2) Beberapa dari mereka bahkan terlihat mengantuk atau tidak fokus; (3) kesulitan dalam menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan konsep abstrak dalam ajaran agama Kristen; (4) siswa kurang aktif, mendengarkan tanpa memberikan kontribusi.; (5) kesulitan menghubungkan materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari; (6) motivasi belajar PAK hanya untuk mendapatkan nilai raport, bukan untuk ketaatan kepada Tuhan. Hasil observasi metode pembelajaran 9 Maret 2023 diperoleh gambaran bahwa metode yang dipergunakan guru masih konvensional: Metode pembelajaran yang monoton, kurangnya buku atau materi yang relevan tentang agama Kristen. Keterbatasan guru menyiapkan pengajaran; kurangnya Penggunaan teknologi dalam pembelajaran; kurangnya bahan ajar yang relevan dengan konteks lokal.

Berdasarkan observasi terhadap pelaksanaan pendidikan agama Kristen tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada penyakit pendidikan yang perlu diterapi (*treatment*) secara khusus yaitu penyakit perilaku saat berlangsungnya pembelajaran. *Hypnotherapy* efektif dalam mengatasi keterpurukan pendidikan Indonesia. Keunggulan metode *Hypnotherapy* secara umum adalah mengatasi perilaku belajar yang kurang baik menjadi baik dan perilaku yang sudah baik menjadi lebih baik. Secara sederhana langkah-langkah penggunaan *hypnotherapy* adalah: siswa dikondisikan untuk siap mengubah perilaku belajar dengan cara memberikan terapi psikis, *mindset* untuk membangkitkan kesadaran belajar PAK dan manfaatnya bagi kehidupan sehari-hari.

Perbedaan dan kebaruan penelitian ini terletak pada judulnya, yaitu *Pengaruh Metode Hypnotherapy Terhadap Perilaku Belajar Pendidikan Agama Kristen (PAK) Siswa Kelas X SMAN 1 Tamiang Layang, Kabupaten Barito Timur*. Inovasi: Penelitian tentang pengaruh metode *hypnotherapy* yang dilakukan terhadap siswa adalah untuk mengatasi perilaku belajar siswa yang pada umumnya mudah bosan, lelah, kurang bersemangat, kurang bergairah, bosan, tidak mau mencatat, acuh terhadap pelajaran, pura-pura memperhatikan padahal pikirannya lain saat belajar pelajaran Pendidikan Agama Kristen (PAK). Implikasi: Metode *hypnotherapy* alternatif baru dalam pembelajaran PAK sebagai alat bantu terapi pada

problem perilaku belajar di kelas. *Hypnotherapy* memungkinkan guru menunjukkan empati pada siswa sedang dalam kondisi kurang maksimal secara fisik dan psikis. Sedangkan bagi siswa yang siap belajar secara lahir batin, akan mengalami semangat belajar yang semakin meningkat setelah dilaksanakan terapi.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan pertanyaan yang penting bagaimana perilaku belajar siswa sebelum diterapkannya metode hypnotherapy? dan apakah metode hypnotherapy berpengaruh terhadap perilaku belajar siswa? Tujuan pertanyaan adalah untuk: mengidentifikasi perilaku belajar siswa sebelum penggunaan metode Hypnotherapy dan menganalisis pengaruh metode Hypnotherapy terhadap perilaku belajar siswa.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan model *one-group pretest-posttest*, yang berarti kelompok yang diamati diukur sebelum dan setelah menerima perlakuan (Sugiyono, 2017). Peneliti bertujuan untuk mengamati pengaruh hypnotherapy terhadap perilaku belajar Pendidikan Agama Kristen (PAK). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas X SMA Negeri Tamiang Layang, yang berjumlah 307 orang. Sampel Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu metode non-probabilitas yang subjektif, di mana tidak semua anggota memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel yang dipilih adalah 20 siswa Kelas X. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data sekunder; angket atau kuesioner. Angket digunakan untuk mengukur perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Observasi dilakukan untuk mengamati fenomena pembelajaran PAK menggunakan metode hypnotherapy. Dokumentasi digunakan untuk merekam kegiatan belajar mengajar yang menggunakan metode Hypnotherapy dalam penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

### *Pengertian Metode Hypnotherapy*

Menurut Sanjaya (2006), metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana. *Hypnotherapy* adalah sebuah teknik penyembuhan. Secara etimologis, kata "hipnoterapi" berasal dari dua kata Yunani: "*hypnos*" yang berarti tidur, dan "*therapeia*" yang berarti perawatan atau terapi. Jadi, hipnoterapi secara harfiah berarti terapi melalui tidur atau kondisi mirip tidur. James Braid, seorang dokter Skotlandia, adalah orang pertama yang menggunakan istilah "hipnosis" pada tahun 1843. Ia menggabungkan kata "neuro hipnotisme" yang berarti "tidurnya sistem saraf" untuk menggambarkan kondisi hipnosis (Muchlisin, 2022). Sugiyanto (2023) *Hypnotherapy* menekankan pada komunikasi pikiran bawah sadar langsung ke pikiran bawah sadar peserta didik, yakni terhadap jiwa, pikiran dan perasaan kepada siswa yang terdalam.

### *Efektifitas Hypnotherapy*

Cahyadi (2017) menjelaskan bahwa hipnoterapi adalah salah satu bentuk psikoterapi yang memanfaatkan teknik hipnosis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan perubahan perilaku. Konteks pembelajaran, hipnoterapi memiliki berbagai manfaat, seperti membuat kegiatan belajar-mengajar lebih dinamis, meningkatkan motivasi siswa, meningkatkan prestasi belajar, memungkinkan pemantauan siswa yang lebih intensif, serta membantu siswa memahami materi pelajaran dengan lebih baik karena mereka dapat mengingat pelajaran secara optimal. Sugiyanto (2023) juga menyatakan bahwa metode Hypnotherapy efektif dalam proses pembelajaran. Pendapat-pendapat tersebut menegaskan

bahwa dengan kondisi mental dan pikiran yang sehat, peserta didik dapat meningkatkan prestasi belajar mereka secara signifikan.

Keunggulan-keunggulan lain *Hypnotherapy* adalah dapat mengatasi konsentrasi dan fokus melalui pemanfaatan gelombang otak *alpha* atau *theta*. Gelombang *theta* 4-8 Hz memungkinkan siswa merasa lebih tenang dan senang. Subiyono (2018) gelombang *theta* 4-8 Hz otak manusia sangat khusyuk, *deep-meditation*, *problem solving*, nurani bawah sadar ikhlas, kreatif, integratif, hening, imajinatif, integratif *catecholamines*, AVP (*arginin-vasopressin*). Sejalan dengan Lindawati Simorangkir, dkk (2021) yang mengatakan bahwa *Hypnotherapy* dapat mengoptimalkan gelombang otak *alpha* hingga *theta* sehingga otak memproduksi hormon melatonin, catecholamine dan arginin-vasopresin yang memungkinkan siswa belajar lebih tenang dan bahagia. Gelombang *alpha*, *theta*, *delta* memiliki kemampuan menangani informasi sebesar 2.300.000 bit informasi (Subiyono, dkk. 2018) dan (Samsugito, 2022). Poeradisastra (2004) mengatakan bahwa, "gelombang *alpha*, yang dapat dideteksi dengan EEG (*electroencephalography*), menunjukkan kondisi pikiran yang tenang. Pikiran yang tenang membantu proses penyembuhan penyakit dan menciptakan perasaan nyaman". Ketika pikiran manusia berada pada gelombang otak *alpha* seseorang dapat mengendalikan stres, pikiran fokus, mampu memecahkan masalah (Dewi, 2021).

### **Perilaku Belajar Siswa**

Beberapa perilaku negatif siswa saat belajar di kelas diantaranya: Perilaku menunda akademik (Janu, 2023) bahwa penundaan mendominasi semua bidang perilaku, namun yang paling umum terjadi adalah penundaan akademik di lingkungan akademik, atau lingkungan pendidikan. Siswa yang acuh tak acuh terhadap pelajaran juga kerap terjadi, hal ini menunjukkan kurangnya minat dan perhatian terhadap materi yang diajarkan, sering tidak mendengarkan guru, dan membuat keributan. Selain minat, motivasi juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan belajar. Motivasi adalah dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan, yang menjadi penyemangat bagi siswa untuk belajar lebih giat (Luthfi, 2023). Perilaku siswa mengobrol dengan teman adalah fenomena umum, siswa ngobrol, mengganggu konsentrasi, menggunakan ponsel, tidak memperhatikan guru, tidur di kelas, membuat suara bising, tidak mengerjakan tugas, bolostidak mencatat, tidak bersemangat.

Perilaku-perilaku ini dapat menghambat proses belajar mengajar dan mempengaruhi prestasi akademik siswa. Penting bagi seorang pendidik bekerja sama dalam mengatasi perilaku negatif ini untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Mengatasi perilaku negatif ini, perlu kemampuan seorang guru untuk melakukan terapi agar siswa dan guru mengalami kebahagiaan dalam belajar. Terapi yang memungkinkan adalah menggunakan *hypnotherapy*.

### **Hasil Belajar Pendidikan Agama Kristen (PAK)**

Hasil belajar Pendidikan Agama Kristen (PAK) mengacu pada perubahan yang dialami siswa setelah mengikuti proses pembelajaran agama Kristen. Tubagus (2020) hasil belajar ini juga diharapkan mencerminkan pertumbuhan kerohanian dan perubahan perilaku. Bentuk hasil belajar Pendidikan Agama Kristen (PAK) dapat mencakup berbagai aspek, seperti: (1) Pengetahuan: Pemahaman tentang ajaran-ajaran dasar agama Kristen, sejarah, dan tokoh-tokoh penting dalam agama tersebut. (2) Keterampilan: Kemampuan untuk menerapkan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan sehari-hari, seperti kasih, pengampunan, dan pelayanan. (3) Sikap: Pengembangan sikap yang sesuai dengan ajaran Kristen, seperti empati, kerendahan hati, dan integritas. Perilaku: Perubahan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Kristen, termasuk interaksi dengan orang lain dan keputusan

moral. Pertumbuhan Spiritual: Peningkatan dalam kehidupan rohani, seperti kebiasaan berdoa, membaca Alkitab, dan partisipasi dalam kegiatan gereja.

**Uji Validitas**

Tujuan uji validitas adalah valid atau tidaknya pertanyaan yang disusun. Kuesioner valid apabila pertanyaan dapat mengungkapkan realita yang akan di ukur. Berikut penghitungan uji validitas data menggunakan *microsoft excel*.

	Nomor Item																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Rh</b>	0,46	0,45	0,52	0,46	0,73	0,75	0,63	0,52	0,83	0,48	0,65	0,67	0,61	0,71	0,49	0,72	0,88	0,82	0,84	0,77
<b>Rt</b>	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
<b>Ket</b>	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Keterangan: Rh: R-hitung; Rt: R-tabel

Cara menghitung Rh (R-hitung) menggunakan *excel* adalah dengan rumus CORREL (B4: B23; V4: V23) dan telah memperoleh angka di atas Rt (R-tabel), Kesimpulan. Semua pertanyaan nomor 1-20 adalah valid atau dapat mengukur apa yang hendak diukur.

**Uji Reabilitas**

Uji reliabilitas merupakan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan (Sugiyono, 2018). Pertanyaan nyatakan reliabel apabila jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten dan konsistensi tersebut akan dihitung menggunakan *excel* dengan rumus

$$\text{Alpha} = \frac{N \cdot \bar{c}}{\bar{v} + (N-1) \cdot \bar{c}}$$

Keterangan:

N = jumlah item

$\bar{c}$  = rata-rata kovariansi antar item.

$\bar{v}$  = varians rata-rata item.

**Uji Reliabilitas**

Nilai	Cronbah's Alpha	Kesimpulan
0,70	0,878904808	Reliabel

Pengambilan keputusan tentang realibilitas instrument maka perlu diteapkan kriteria sebagai berikut:

Jika Nilai Cronbach Alpha > 0.70 = Reliabel

Jika Nilai Cronbach Alpha < 0.70 = Tidak Reliabel

Data hasil penelitian *reliabel* yang dinyatakan dengan angka *Cronbah's Alpha* = 0,878904808 lebih besar dari 0,70. atau Alpha > 0.70

Analisa data didahului dengan alalisis deskripti, uji normalaitas dan uji hipotesis.

**Deskripsi Data Pretest**

Deskripsi hasil data pretest perilaku baelajar awal menunjukkan nilai rata-rata 40 atau 40% yang memiliki perilaku baik.

Data Interval

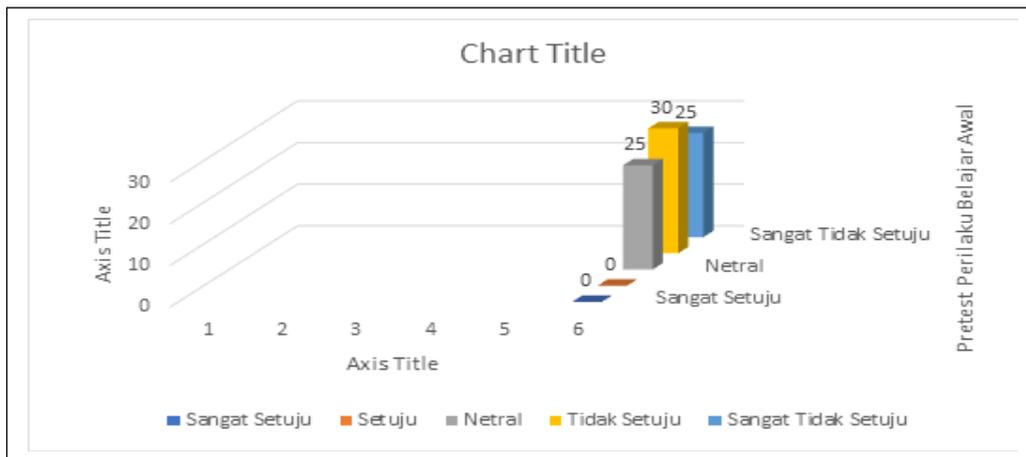
Disajikan data interval hasil *pretest* perilaku belajar siswa dalam bentuk tabulasi dan diagram berikut. Interval dihitung menggunakan *Microsoft excel*.

Tabel 1. Interval

INTERVAL	KATEGORI	Frek	%
85-100	Sangat Setuju	0	0
69-84	Setuju	0	0
53-68	Netral	5	25
37-52	Tidak Setuju	6	30
20-36	Sangat Tidak Setuju	5	25

Keterangan:

Sebelum perlakuan, siswa menjawab tentang pertanyaan perilaku belajar negative yang berada pada tataran netral sebanyak 25%, memiliki perilaku belajar negative berikutnya sebanyak 30% dan 25%. Dilihat dari rata-rata nilai adalah 40 atau rata-rata pernah mengalami perilaku belajar yang kurang baik. Berikut diagram perilaku belajar.



Deskripsi Data Posttest

Deskripsi data hasil penelitian *Posttest* disajikan dalam table yang telah dihitung rata-rata dan persentase serta kategori menggunakan *Microsoft excel*. Selanjutnya, rangkaian deskripsi data disajikan pula dalam bentuk data interval dan data histogram. Nilai *posttest* sama dengan 85 adalah nilai sangat baik. Artinya setelah dilakukan terapi terhadap perilaku maka terjadi perubahan ke arah yang lebih baik dalam proses belajar mengajar. Berikut data interval.

Tabel 2 Data Interval

INTERVAL	KATEGORI	Frek	
85-100	Sangat Setuju	10	0
69-84	Setuju	10	0
53-68	Netral	0	
37-52	Tidak Setuju	0	
20-36	Sangat Tidak Setuju	0	

Keterangan: Ada 10 orang siswa mengalami perubahan perilaku yang sangat baik yang didalam angket disebut sangat setuju, dan 10 orang lagi memilik nilai antara 69-84 yang menunjukka perilaku yang baik juga. Selengkapnya dijelaskan melalu histogram berikut.

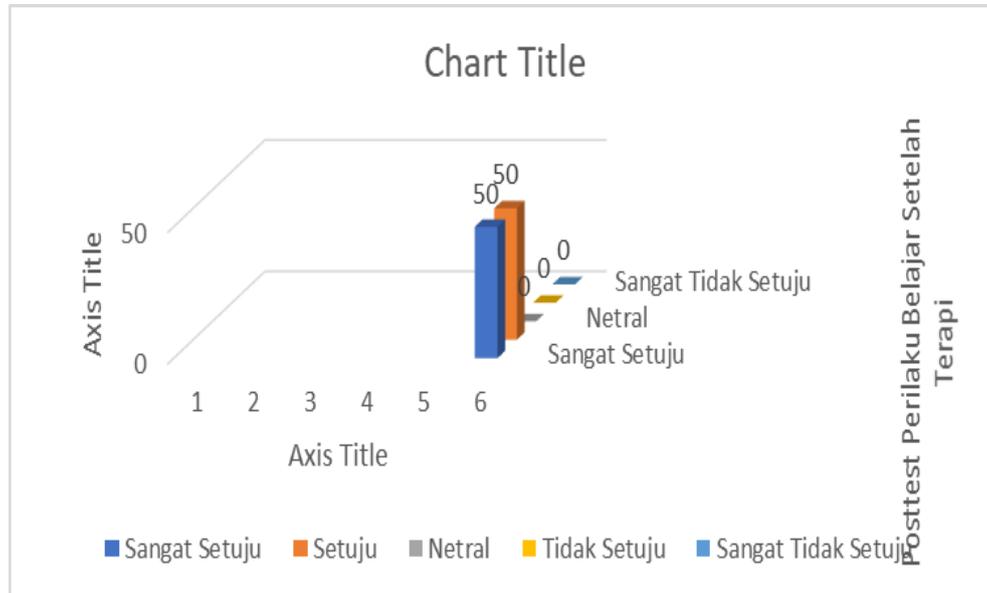


Chart ini menunjukkan bahwa tidak ada lagi siwa berperilaku belajar yang kurang baik setelah adanya terapi diawal pembelajaran.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk menggunakan statistik parametrik. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 24. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi (sig) > 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi (sig) < 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel normalitas data berikut adalah untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, setelah dilakukan pengujian menggunakan SPSS 24.

**Tabel 3. Data normal**

	PO	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		tatistic	f	ig.	tatistic	f	ig.
RETE ST	PR						2
	EETEST	234	0	006	900	0	042
	PO						2
	STTEST	167	0	144	934	0	186

a. Lilliefors Significance Correction

Kesimpulan: Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan maka data dianggap normal dan dapat dilakukan pengujian menggunakan statistic parametrik dalam hal ini *paired t-test*.

**Uji Hipotesis**

Uji t sampel berpasangan digunakan untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan. Kedua sampel tersebut berasal dari kelompok yang sama, tetapi memiliki dua set data yang berbeda. Uji t sampel berpasangan termasuk dalam statistik parametrik, sehingga sesuai dengan ketentuan statistik parametrik, data yang digunakan harus berdistribusi normal

Hipotesis:

H0 : Tidak ada pengaruh penggunaan hipnoterapi terhadap perilaku belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang

Ha : Terdapat pengaruh penggunaan hipnoterapi terhadap perilaku belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang

Dasar Pengambilan Keputusan:

- a. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka Terdapat pengaruh penggunaan hipnoterapi terhadap perilaku belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang
- b. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka Tidak ada pengaruh penggunaan hipnoterapi terhadap perilaku belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang.

aired Samples Test

Tabel 4. Uji Hipotesis

		Paired Differences					f	Sig. (2-tailed)
		Mean	td. Deviation	td. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
air 1	RET EST - POS TTE ST	45.2000	5.52790	.47214	52.46728	37.93272	13.018	.000

Hasil output SPSS 24 menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dan angka signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0,05.

Kesimpulan: Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000<0,05, maka kita dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan hipnoterapi terhadap perilaku belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang. Dalam hal ini Ha diterima sebagai keputusan statistik yang signifikan.

**Kesimpulan**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara perilaku belajar siswa sebelum dan sesudah terapi dilakukan, dan perilaku belajar siswa masih rendah sebelum dilakukan terapi, yakni hanya mendapat nilai 40. Sedangkan setelah dilakukan teraphi nilainya =85. Kemudian, perbedaan nilai sebelum dan sesudah terapi dilakukan adalah sebagai pengaruh penggunaan *hypnotherapy* terhadap perilaku belajar yang ditunjukkan oleh angka statistic Sig. (2-tailed) sebesar 0,000<0,05. Dengan demikian maka Ha yang berbunyi: Terdapat pengaruh penggunaan *hypnotherapy* terhadap perilaku

belajar PAK siswa Kelas X SMAN-1 Tamiang Layang, diterima sebagai keputusan statistik yang signifikan. Penggunaan *hypnotherapy* dalam mengatasi penyakit perilaku belajar siswa efektif bagi guru dan siswa. Sebab itu perlu dikembangkan oleh praktisi Pendidikan demi keberhasilan proses belajar mengajar

### Daftar Rujukan

- Janu, Arbin Setiyowati, dkk. (2023). Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Malang: Media Nusa Kreatif.
- Cahyadi, Ashadi. (2017). Metode Hypnotherapy Dalam Merubah Perilaku. Jurnal Ilmiah Syiar. Vol.17 No.2.
- Dewi, Rosliana. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara, Yogyakarta: Budi Utama.
- Dirk Roy Kolibu, dkk. (2021). Buku Materi Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen. Jakarta: BMP.UKI: MKU-01-PAK-UKI-I-2021
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, (Online), ([dapo.kemdikbud.go.id](http://dapo.kemdikbud.go.id), diakses 9 Maret 2024).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2018. Buku Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti, SMA/SMK Kelas XI
- Kemenag: Ketersediaan Guru Agama Kristen di Sekolah Masih Terbatas. 2021. (Online), (<https://www.tribunnews.com>, diakses 9 Maret 2024)
- Luthfi, Rifyal. (2023). Suci Nurmatin. Landasan Belajar Dan Mengajar: Pustaka Turats Press
- Oci, Markus. (2021). Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen, (Online), (<https://www.academia.edu/>, diakses 9 Maret 2024).
- Poeradisastra, Ratih. (2004). Perawatan Wajah Dan Tubuh Pria. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, Wina. (2006). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Pendidikan: Kharisma Putra utama
- Samsugito, Iwan. (2022). The Secret of Medical Hypnosis. Cirebon: Ciptakarya Paramacitra.
- Simorangkir, Lindawati, dkk. (2021). Hypnotherapy: Upaya Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis. google. books.
- Subiyono, dkk. (2018). Hypno-NLP Dalam Proses Belajar Mengajar. Yogyakarta: Budi Utama
- Teologi Reformed. (2022). 12 Peran Guru Pendidikan Agama Kristen. (Online), ((Teologia Reformed, <https://teologiareformed.blogspot.com/2022/>, diakses, 9 Maret 2024)
- Theodorus. (2023). Mengajar Dan Mendidik Anak Berdasarkan Kitab Ulangan 6:7-9. Bandung: Widina Media Utama.