

### EFEKTIVITAS HYPNOTERAPHY MENTALITY TERHADAP MOTIVASI KINERJA TENAGA PENDIDIK

Nia Desriva<sup>(1)</sup>, Mona Dewi Utari<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>STIKes Pekanbaru Medical center, 28132, Pekanbaru Riau

Email : [niadesriva.nd@gmail.com](mailto:niadesriva.nd@gmail.com)

<sup>(2)</sup>STIKes Pekanbaru Medical center, 28132, Pekanbaru Riau

Email : [monadewiutari89@gmail.com](mailto:monadewiutari89@gmail.com)

#### ABSTRAK

Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama bagi pendidik pada perguruan tinggi. Pengasahan dan pembangkitan mentalitas dasar para pendidik agar mempunyai karakter positif sangat diperlukan untuk kemajuan dan harmonisasi dunia kerja sehingga timbulnya motivasi kerja yang baik. Hypnotherapy merupakan teknik intervensi dengan memanfaatkan pemberdayaan melalui alam bawah sadar, memberikan sugesti positif dalam membangun mental yang kuat dan pikiran yang positif sehingga meningkatkan motivasi kerja. Penelitian ini menggunakan metode Quasi-Eksperimen (Eksperimen Semu) dengan rancangan Pre and Post Test With Non Control Design. Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga pendidik yang berada di instansi atau perguruan tinggi, Sampel penelitian Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling dengan 32 orang tenaga pendidik, 16 orang untuk kelompok intervensi atau yang diberikan perlakuan dan 16 orang untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan uji pengaruh menggunakan Paired sample T- test pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil  $p = 0,000 < 0,05$  dan pada kelompok kontrol  $p = 0,164 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya efektivitas pelaksanaan hypnotherapy mentality terhadap motivasi kinerja tenaga pendidik STIKes PMC .

**Kata Kunci** : Tenaga Pendidik, Motivasi, Hypnotherapy Mentality

#### ABSTRACT

*Educators are professionals who are tasked with planning and implementing the learning process, assessing learning outcomes, conducting mentoring and training, and conducting research and community service, especially for educators at tertiary institutions. Sharpening and awakening the basic mentality of educators to have a positive character is very necessary for the progress and harmonization of the world of work so that the emergence of good work motivation. Hypnotherapy is an intervention technique by utilizing empowerment through the subconscious, providing positive suggestions in building strong mental and positive thoughts so as to increase work motivation. This study uses a Quasi-Experiment (Quasi Experiment) method with a Pre and Post Test with Non Control Design. The population in this study were teaching staff in institutions or universities, the research sample was taken using a purposive sampling technique with 32 teaching staff, 16 people for the intervention group or who were given treatment and 16 people for the control group who were not given treatment. Based on the effect test using Paired sample T-test in the experimental group showed the results of  $p = 0,000 < 0,05$  and in the control group  $p = 0.164 < 0,05$ . This shows the effectiveness of the implementation of hypnotensive mentality on the performance motivation of PMC STIKes teaching staff.*

**Keywords:** Educators, Motivation, Hypnotherapy Mentality

## PENDAHULUAN

Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terutama bagi pendidik pada perguruan tinggi. Pendidik memiliki tugas dan fungsi untuk melakukan pelayanan pendidikan terhadap peserta didik (Aedi, 2016). Penguasaan dan pembangkitan mentalitas dasar para pendidik agar mempunyai karakter positif sangat diperlukan untuk kemajuan dan harmonisasi dunia kerja sehingga timbulnya motivasi kerja yang baik. Kinerja dosen juga ditentukan oleh motivasi kerja dosen. Seseorang yang mempunyai motivasi tinggi akan bekerja keras, mempertahankan langkah kerja keras dan memiliki perilaku yang dapat dikendalikan sendiri ke arah sasaran-sasaran penting. Motivasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja (Mahmudi, 2005)

Seiring dengan berkembangnya zaman, motivasi kerja seorang pendidik harus lebih ditingkatkan. Dunia kerja semakin kompleks, baik menyangkut profesionalitas, keselarasan terhadap kemajuan teknologi, berbagai motivasi serta tuntutan perkembangan jaman, perubahan-perubahan lingkungan, tata kerja, maupun pasar mengakibatkan peta pengelolaan kinerja berubah. Perubahan-perubahan itu bisa dengan mudah teradaptasi jika instansi mempunyai budaya yang kuat, dan tak kalah pentingnya mayoritas tenaga pendidiknya punya mentalitas dasar dan karakter positif.

Banyaknya amanah yang diemban pastinya berdampak kepada motivasi kerja pendidik, seperti stres kerja, lelah dengan pekerjaan, masalah pribadi dan kerja yang timbul secara bersamaan, konflik dengan rekan kerja ataupun pimpinan, deadline kerja yang terus datang, tuntutan instansi dan serta tekanan psikologis lainnya yang dapat berdampak pada penurunan kualitas mental, karakter positif diri dan motivasi menurun.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Hasbullah & Rahmawati (2015), dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dari hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan motivasi belajar, mahasiswa setelah diberi perlakuan metode belajar *hypnoteaching* dengan skor rata-rata (86,63) lebih tinggi daripada skor motivasi belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan metode belajar *hypnoteaching* yaitu (72,93). Hal ini diperkuat juga dengan analisis statistik dengan SPSS 16 yang menunjukkan bahwa diperoleh  $t_{hitung} = 19,031$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,697$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan motivasi belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan metode belajar *hypnoteaching*. Metode *hypnoteaching* ini tidak berbeda jauh dari metode *hypnotherapy mentality*, yaitu *hypnoterapi* yang akan dilakukan kepada tenaga pendidik untuk memberikan motivasi atau sugesti positif sehingga berdampak pada motivasi kinerja tenaga pendidik tersebut.

Sebagaimana dikemukakan Nurcahyo dalam Hajar (2011) dan Hakim (2010) bahwa *hypnoteaching* dengan mengoptimalkan seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti kepada subyek agar menjadi *lebih* cerdas. Dengan sugesti

yang diberikan, mereka tersadar dan tercerahkan bahwa ada potensi luar biasa yang selama ini belum pernah mereka optimalkan. Di sisi lain kondisi ketika seseorang mudah menerima saran, informasi, dan sugesti yang mampu mengubah seseorang dari hal motivasi belajar yang rendah ke motivasi belajar yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sufianti (2015) Motivasi kerja dan Kompetensi profesional memberikan pengaruh terhadap kinerja dosen sebesar 52%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan berada pada kategori cukup.

*Hypnotherapy* merupakan teknik intervensi dengan memanfaatkan pemberdayaan pikiran bawah sadar (*Clinical Hypnotherapy*, 2010). *Hypnoteharpy mentality* adalah metode hipnosis yang dapat diberikan kepada tenaga pendidik melalui alam bawah sadar, memberikan sugesti positif dalam membangun mental yang kuat dan pikiran yang positif sehingga meningkatkan motivasi kerja. Irfan (2010) mengemukakan bahwa *hypnotherapy* dapat meredakan gejala psikologis. Disebutkan oleh Ifdil (2015) bahwa seorang individu yang dihipnosis tidak dalam keadaan tidur yang sebenarnya. Klien atau orang yang dihipnosis tetap dalam keadaan sadar, dan mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Ia menyadari bahwa segala sesuatu yang diperintahkannya serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan norma atau nilai yang terinternalisasi dalam dirinya.

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Desain Penelitian

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Eksperiment (Eksperiment Semu)* dengan

rancangan *Pre and Post Test With Non Control Design* suatu desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat (Polit & Beck, 2006). Dengan membandingkan dua hasil evaluasi yaitu *pre test* dan *post test*.

Penelitian ini dipakai untuk mengidentifikasi efektifitas Metode *Hypnotherapy Mentality* Dalam Meningkatkan Motivasi Kerja Tenaga Pendidik, penilaian Tingkat motivasi akan dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum memberikan intervensi (perlakuan), dan kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) (Hidayat, 2010, hal.61)

#### B. Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga pendidik yang berada di instansi atau perguruan tinggi. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan 32 respondens serta menggunakan analisis data uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

Responden Penelitian ini adalah tenaga pendidik di STIKes Pekanbaru medical Center. Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan. Penelitian ini dilakukan dengan metode Quasi eksperiment dengan rancangan *pre and post test with control design*. Sampel yang diperoleh sebanyak 32 orang tenaga pendidik. Untuk kelompok intervensi sebanyak 16 orang dan 16 orang untuk kelompok kontrol. Untuk kelompok intervensi bersedia diberikan *hypnoteraphy mentality* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan *hypnoteraphy mentality*.

### 1. Karakteristik Usia Tenaga Pendidik

Tenaga pendidik dalam penelitian ini terdiri dari usia 20 – 65 tahun.

Berdasarkan hasil jawaban responden pada lembar identitas yang terlampir didalam kuisioner. Adapun karakteristik tenaga pendidik berdasarkan usia adalah sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Tenaga Pendidik Berdasarkan Usia**

Usia	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol		Total
	F	%	F	%	F
20 – 35	10	62,5	10	62,5	20
35 – 60	3	18,75	5	31,3	8
51- 65	3	18,75	1	6,2	4
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>32</b>

Berdasarkan Tabel 1 diatas, sebagian besar responden tenaga pendidik pada kelompok intervensi berusia 20-35 tahun sedangkan pada kelompok kontrol berusia 20-35 tahun.

**2. Karakteristik Jenis Kelamin Tenaga Pendidik**

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi karakteristik tenaga pendidik berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol		Total
	F	%	F	%	F
Perempuan	11	68,8	13	81,2	24
Laki- laki	5	31,2	3	18,8	8
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>32</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas sebagian besar responden tenaga pendidik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki jenis kelamin perempuan.

**3. Motivasi Kinerja Tenaga Pendidik pada kelompok Kontrol (Pre Test)**

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok Kontrol (Pre Test)**

Motivasi kinerja	f	%
Cukup	8	50 %
Baik	6	37,5 %
Sangat Baik	2	12,5 %
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 diatas motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok kontrol sebanyak 50 % tenaga pendidik memiliki motivasi kinerja cukup, dan 12,5 % memiliki motivasi kinerja sangat baik.

**4. Motivasi Kinerja Tenaga Pendidik pada kelompok Intervensi sebelum diberikan hypnoteraphy mentality (Pre Test)**

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok intervensi (Pre Test)**

Motivasi kinerja	f	%
Cukup	10	62,5 %
Baik	5	31,3 %
Sangat Baik	1	6,2 %
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4 motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok intervensi sebelum diberikan hypnoteraphy mentality. Mayoritas tenaga pendidik memiliki motivasi kinerja cukup sebesar 62,5% dan minoritas sangat baik sebesar 6,2%.

## 5. Motivasi Kinerja Tenaga Pendidik pada kelompok Kontrol (*Post Test*)

**Tabel 5**  
Distribusi Frekuensi motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok Kontrol (*Post Test*)

Motivasi kinerja	f	%
Cukup	7	43,75 %
Baik	7	43,75 %
Sangat Baik	2	12,5 %
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5 Motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok kontrol setelah dilaksanakan hypnotherapy mentality pada kelompok intervensi, maka motivasi kinerja tenaga pendidik menjadi baik sebesar 43,75 %

## 6. Motivasi Kinerja Tenaga Pendidik pada kelompok Intervensi setelah diberikan Hypnotherapy Mentality (*Post Test*)

**Tabel 6**  
Distribusi Frekuensi motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok intervensi (*Post Test*)

Motivasi kinerja	f	%
Cukup	3	18,75 %
Baik	9	56,25 %
Sangat Baik	4	25 %
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 6 diatas motivasi kinerja tenaga pendidik pada kelompok eksperimen setelah dilaksanakan hypnotherapy mentality terhadap tenaga pendidik diperoleh motivasi kinerja meningkat menjadi baik sebesar 56,25 %.

## B. Analisa Bivariat

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dimulai bulan juni sampai dengan agustus 2019 Setelah dilakukan penelitian jumlah sampel yang didapatkan adalah 32 orang tenaga pendidik di STIKes PMC di kota pekanbaru. Dimana penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu satu kelompok kontrol yang tidak diberikan hypnotherapy mentality. Kelompok kedua adalah kelompok eksperimen yang diberikan hypnotherapy mentality.

*Hypnotherapy* merupakan teknik intervensi dengan memanfaatkan pemberdayaan pikiran bawah sadar (*Clinical Hypnotherapy*, 2010). *Hypnotherapy mentality* adalah metode hipnosis yang dapat diberikan kepada tenaga pendidik melalui alam bawah sadar, memberikan sugesti positif dalam membangun mental yang kuat dan pikiran yang positif sehingga meningkatkan motivasi kerja. Irfan (2010) mengemukakan bahwa *hypnotherapy* dapat meredakan gejala psikologis. Disebutkan oleh Idris (2015) bahwa seorang individu yang dihipnosis tidak dalam keadaan tidur yang sebenarnya. Klien atau orang yang dihipnosis tetap dalam keadaan sadar, dan mampu mengobservasi perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Ia menyadari bahwa segala sesuatu yang diperintahkannya serta dapat menolak sesuatu yang bertentangan dengan norma atau nilai yang terinternalisasi dalam dirinya.

Pelaksanaan hypnotherapy mentality terhadap tenaga pendidik yang dilaksanakan selama 6 minggu memperlihatkan peningkatan motivasi kinerja tenaga pendidik. Berdasarkan uji pengaruh menggunakan Paired sample T- test pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil  $p = 0,000 < 0,05$  dan pada kelompok kontrol  $p = 0,164 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan

adanya efektivitas pelaksanaan hypnotherapy mentality terhadap motivasi kinerja tenaga pendidik STIKes PMC . Serta berdasarkan uji T Independent T- test didapatkan nilai  $p = 0,049 < 0,05$  dengan nilai mean pada kelompok eksperimen sebesar 65,69.

### SIMPULAN

Berdasarkan landasan teori dan didukung oleh analisa dan hasil uji, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pelaksanaan hypnotherapy mentality terhadap motivasi kinerja tenaga pendidik STIKes PMC dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )

### DAFTAR PUSTAKA

Asih, Diah. (2016). *Hubungan Antara Pemilihan makanan, Frekuensi Diet bebas gluten bebas kasein dengan Perilaku hiperaktif anak autis di sekolah autis Semarang*. Semarang : jurnal gizi FIK UMS.

Elfiky I (2009) *Terapi Berfikir Positif : Zaman*

Fourianalisyawati ,dkk (2012) efektivitas Hipnoterapi Klinis Untuk Mengatasi Depresi Pada Pecandu Narkoba Di UPT T&R BNN. Jurnal Online

Hidayat (2009) *Ilmu Prilaku Manusia : Pengantar Psikologi untuk Tenaga Kesehatan*, Trans Info Media, Jakarta.

Hasbullah,dkk (2015), Pengaruh Penerapan Metode *Hypnoteaching* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jurnal Formatif.5(1):83-90,2015

Irfan, F. 2010. *Hypnotherapy for Healthy and Happiness Life Menghipnotis Diri untuk Meraih Kehidupan yang Sehat, Bahagia dan Kesuksesan*. Yogyakarta: Pustaka Larasati.

Mardiyansyah,dkk (2011) *Keajaiban Berperilaku Positif : Tangga Pustaka*

Mahmudi (2005) *Manajemen Kinerja Sektor Publik*, Yogyakarta: UPP  
AMP YPKN Merokok Remaja, Jurnal Psikologi Islami, Vol 2, No 2

Notoatmojo, (2010) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Jakarta

Aedi Nur, (2016), *Manajemen Pendidik dan tenaga Kependidikan* ,Yogyakarta : Gosyen Publising

Rohmadani (2017) *Metode Future Pacing Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru*, Journal Of Health Studies, Vol 1. No 2.

Semiun, Y. (2010). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.

Sudarno P. (2009) *Manajemen Terapi Motivasi : Gramedia Pustaka Utama*

Sufianti,dkk (2015) *Pengaruh Motivasi Kerja Dan Kompetensi Profesional Terhadap Kinerja Dosen Di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung*. Jurnal Administras Pendidikan, Vol XXII No.1

Sugiyono (2008) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung. *Training*. Jakarta : IACH.

Hendriyanto, B; Sriati, A; & Fitria, N. 2013. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas

Padjajaran Angkatan 2011. *Artikel Penelitian Online*