

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan sebuah proses menggali dan menumbuhkan bakat unik setiap individu, yang dirancang dengan kesadaran penuh untuk menyiapkan generasi siap menghadapi tantangan di era digital. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi, pendidikan tidak sekadar mengejar pengetahuan, tetapi juga membentuk manusia utuh yang berkarakter, terampil, dan berdaya saing. Proses belajar sendiri menjadi jantung dari peningkatan kualitas Pendidikan sebagaimana diamanatkan dalam kebijakan pemerintah di mana peserta didik tidak hanya menyerap ilmu, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai kehidupan, keterampilan praktis, serta sikap positif sebagai bekal mereka berkontribusi di masyarakat (Agustina dkk., 2024).

Proses pembelajaran pada dasarnya merupakan perpaduan antara daya ingat, cara berpikir, dan kesadaran akan cara belajar itu sendiri yang bersama-sama membentuk pemahaman seseorang. Fenomena belajar ini terjadi secara alami dalam keseharian kita, karena pada hakikatnya manusia memang tercipta sebagai makhluk pembelajar (Moran, 2016). Belajar bukan sekadar aktivitas yang bersifat sementara, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang terjadi sepanjang hidup. Proses pembelajaran ini bisa berlangsung dalam berbagai situasi, baik secara personal, dalam kelompok kecil, maupun dalam lingkup masyarakat yang lebih luas (Suryaman dkk., 2022).

Sebagai fondasi penting dalam pendidikan, matematika menemani perjalanan belajar siswa sejak usia dini hingga jenjang pendidikan tinggi. Karakteristik unik mata pelajaran ini - dengan beragam simbol, rumus, dan konsep abstrak yang bersifat logis - membutuhkan ketekunan dan latihan berulang untuk dapat dikuasai dengan baik. Namun justru sifatnya yang sistematis namun abstrak inilah yang seringkali menimbulkan tantangan tersendiri. Banyak pelajar mengalami kesulitan dalam memahami matematika, sehingga tidak jarang mata pelajaran ini dianggap menakutkan dan menjadi sumber kecemasan. Ketika seseorang mulai kehilangan minat, merasa tidak nyaman, dan kesulitan mengoptimalkan potensinya dalam

belajar matematika, saat itulah gejala kecemasan akademik mulai muncul (Akmalia & Ulfah, 2021).

Begipun terjadi pada siswa SMP, setiap siswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, tergantung pada kegemaran dan kecenderungan siswa pada mata pelajaran tertentu. Apabila saat pembelajaran matematika siswa mengalami ciri-ciri seperti merasa panik, kebingungan, depresi, cemas disertai berbagai reaksi psikologis, seperti berkeringat dan wajah menjadi pucat, maka siswa tersebut sedang mengalami kecemasan matematika (Ekowati et al., 2021). Kecemasan matematika dapat mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dalam belajar matematika seperti tidak dapat menyelesaikan permasalahan matematika dengan kreatif dan rendahnya kemampuan koneksi matematis siswa. Kecemasan merupakan sebuah perilaku yang diakibatkan oleh stres atau tekanan pada manusia, kecemasan menyebabkan efek potensi berbahaya yang merugikan (gangguan).

Selain itu faktor molekul dan genetik yang terkait dengan oksidatif stres dan sel penuaan yang terkait dengan kecemasan dan depresi. Gen yang terlibat dalam perlindungan terhadap oksidatif stres yang naik diatur dalam kecemasan dan tekanan dari individu, sehingga menunjukkan hubungan antara intensitas kecemasan atau depresi dan kerusakan sel, oleh karena itu kecemasan perlu disembuhkan (Suryaman et al., 2022). Kecemasan matematika dapat mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dalam belajar seperti tidak dapat menyelesaikan permasalahan matematika dengan kreatif dan rendahnya kemampuan koneksi matematis siswa (Anita, 2014).

Sebagai salah satu institusi pendidikan di ibu kota, SMPN 252 Jakarta menghadapi tantangan unik dalam pembelajaran matematika. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan yang signifikan terhadap pelajaran ini, yang tercermin dari capaian akademik yang secara konsisten berada di bawah mata pelajaran lain. Padahal, sebagai disiplin ilmu yang mengembangkan logika dan pemikiran abstrak, matematika seharusnya menjadi sarana melatih keterampilan berpikir kritis. Namun realitanya, tidak sedikit siswa yang justru merasa takut dan berusaha menghindari pelajaran ini. Fenomena ini mengindikasikan adanya tantangan psikologis yang serius dalam

proses pembelajaran, di mana kecemasan matematika menjadi salah satu faktor penghambat utama dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.

Sebagai ujung tombak pendidikan, seorang guru dituntut untuk mampu menjadi sumber inspirasi yang membangkitkan semangat belajar peserta didik. Lebih dari sekadar pengajar, pendidik berperan sebagai katalisator yang mengantarkan siswa pada transformasi pengetahuan dan pengembangan karakter. Inovasi dalam menyusun materi pembelajaran dan merancang pengalaman belajar yang menarik menjadi kunci penting dalam menciptakan pemahaman yang mendalam bagi siswa.

Keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada kemampuan guru dalam memilih strategi pengajaran yang tepat, yang tidak hanya merangsang partisipasi aktif siswa tetapi juga mampu menumbuhkan rasa ingin tahu alami mereka. Pendekatan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan akan secara signifikan memengaruhi pencapaian belajar siswa. Dalam konteks ini, teknik hypnoteaching muncul sebagai salah satu alternatif yang menjanjikan untuk memperkuat peran guru sebagai motivator sekaligus fasilitator pembelajaran (Rumnah et al., 2022).

Kecemasan terhadap matematika tidak sekadar menimbulkan tekanan emosional, tetapi juga membentuk hambatan nyata dalam proses belajar. Siswa yang mengalaminya seringkali menemui kesulitan dalam menyerap konsep dasar, mengerjakan latihan, atau terlibat penuh dalam kegiatan pembelajaran. Tantangan ini berpotensi menciptakan lingkaran setan: rasa tidak percaya diri yang muncul akan mengurangi motivasi, yang pada gilirannya semakin memperlemah keterlibatan siswa dalam pelajaran. Jika tidak ditangani, kondisi ini tidak hanya membatasi prestasi akademik jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan kesejahteraan psikologis siswa secara lebih luas.

Pendekatan konvensional melalui pelatihan kognitif dan perilaku memang bermanfaat, namun seringkali kurang menyentuh akar masalah yang bersifat emosional. Di sinilah pendekatan hipnosis menawarkan perspektif baru. Berbeda dengan metode tradisional, teknik ini bekerja dengan membangun dialog antara kesadaran dan alam bawah sadar. Melalui hipnosis, guru atau terapis dapat menanamkan sugesti positif yang memperkuat keyakinan diri siswa. Sementara itu, self-hypnosis memberdayakan siswa untuk mengembangkan strategi mandiri

dalam mengelola kecemasan mereka (Pachaiappan et al., 2023). Pendekatan ini tidak hanya transformatif karena bekerja pada tingkat psikologis yang lebih dalam, tetapi juga berkelanjutan ketika siswa mampu menerapkannya secara mandiri.

Seiring dengan tantangan pembelajaran modern, dunia pendidikan mulai membuka diri pada pendekatan alternatif yang lebih holistik, salah satunya melalui penerapan *hypnoteaching*. Metode ini tidak hanya sekadar teknik mengajar, melainkan sebuah seni komunikasi edukatif yang menyentuh ranah psikologis peserta didik. Dengan memanfaatkan kekuatan sugesti positif dan pendekatan bawah sadar, *hypnoteaching* menawarkan cara unik untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna.

Esensi dari pendekatan ini terletak pada kemampuannya membangun iklim belajar yang mendukung secara emosional. Ketika siswa merasa nyaman dan diterima, secara alami mereka akan lebih terbuka terhadap proses pembelajaran. *Hypnoteaching* bekerja dengan halus melalui teknik relaksasi, fokus terarah, dan bahasa yang membangun, membantu peserta didik mengatasi hambatan psikologis seperti kecemasan belajar, khususnya pada mata pelajaran yang dianggap menantang seperti matematika. Adapun metode ini menjadi istimewa karena pendekatannya yang lebih manusiawi. Seorang guru yang terlatih dalam *hypnoteaching* tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menjadi fasilitator perkembangan mental siswa. Melalui gestur tubuh yang tepat, pilihan kata yang inspiratif, dan apresiasi yang tulus, guru dapat menciptakan ruang belajar dimana setiap siswa merasa mampu dan berharga. Ini sejalan dengan temuan para ahli yang menekankan pentingnya aspek psikologis dalam proses pembelajaran (Suryaman dkk., 2022; Warto, 2022).

Pada dasarnya, *hypnoteaching* bukan tentang mengontrol pikiran siswa, melainkan membangkitkan kesadaran akan potensi terpendam yang ada dalam diri setiap peserta didik. Ketika siswa menyadari kemampuan mereka sendiri, motivasi belajar akan tumbuh secara alami. Inilah mengapa pendekatan ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari inovasi pendidikan - karena ia memadukan kecerdasan akademik dengan kecerdasan emosional, menciptakan pembelajaran yang tidak hanya efektif tetapi juga manusiawi.

Hipnoterapi dapat diartikan sebagai hipnosis/sugesti yang memunculkan pikiran bawah sadar sehingga dapat memengaruhi seseorang yang menginginkan terapi psikologis atau fisik untuk mengatasi suatu masalah. Hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi dan penyembuhan mental yang menggunakan metode hipnosis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar. Terapi ini menggunakan kekuatan sugesti yang membuat kondisi klien menjadi rileks seketika, sehingga merasa lebih nyaman dalam waktu yang relatif singkat. Secara fisiologis, saat mencapai relaksasi hipnosis, gelombang pikiran akan bergeser menjadi gelombang alfa dengan frekuensi 7-14 hertz atau lebih dalam menjadi gelombang theta dengan frekuensi 4-7 hertz. Hal ini menyebabkan otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menimbulkan perasaan nyaman dan rileks, memperbaiki metabolisme tubuh dan respons saraf otonom, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan (Silalahi et al., 2023).

Hipnoterapi dalam dunia pendidikan, dengan mengaktifkan bagian bawah sadar siswa, yang mana diharapkan akan lebih mudah dalam memberikan sugesti dan melaksanakan materi pembelajaran (Warto, 2022). Menurut (Gruzelier et al., 2014), aktivitas otak akan meningkat ketika seseorang dalam keadaan hipnosis, terutama pada bagian otak yang mempengaruhi proses berpikir tingkat tinggi. Kemudian John mengatakan bahwa orang yang mengalami hipnosis dapat melakukan hal-hal yang tidak pernah berani mereka bayangkan. Penerapan hipnosis dalam konteks pembelajaran dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, kedisiplinan dan juga keorganisasian siswa.

Inti dari metode hipnoterapi dalam dunia pendidikan pada dasarnya terdapat pada kemampuan guru untuk menguasai kelas dan menciptakan suasana belajar yang kondusif di dalam kelas, baik secara psikologis maupun fisik. Ketika siswa merasa nyaman, maka terciptalah suasana belajar yang kondusif. Siswa akan mengalami proses belajar yang menyenangkan. Dalam kondisi tersebut, materi yang disampaikan guru dapat lebih mudah diserap oleh siswa. Kondisi nyaman tersebut diciptakan oleh guru, melalui komunikasi yang efektif, sehingga subjek yang dihipnotis dibawa ke alam bawah sadar. Teknik yang digunakan dalam

hipnoterapi didasarkan pada motivasi dan minat belajar siswa, dengan tujuan agar siswa tetap bersemangat dalam setiap sesi pembelajaran (Juita et al., 2024).

Motivasi erat kaitatnya dengan hasil prestasi belajar, sebab dengan motivasi siswa, akan melaksanakan pembelajaran dengan penuh semangat. Sebaliknya tanpa motivasi, seorang siswa tidak memiliki semangat untuk belajar. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki siswa, maka siswa akan lebih terdorong untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Motivasi merupakan pendorong siswa dalam mendapatkan keinginan, mengarahkan minat bakat dan mencapai prestasi. Motivasi belajar dapat dikelompokkan menjadi dua yakni motivasi intrinsik (suatu dorongan yang di dapat dari dalam individu) dan motivasi ekstrinsik (suatu dorongan yang didapatkan dari keadaan luar individu) Demi mencapai tujuan pembelajaran yang optimal, kedua kelompok motivasi tersebut harus ada pada diri siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar ditandai dengan ciri-ciri seperti bersungguh-sungguh dalam mengerjakan pekerjaan, bahagia melakukan sesuatu sendiri, adanya ketertarikan pada banyak masalah, tegar saat bertemu hal yang rumit, merasa bosan pada tugas yang selalu sama, teguh pendirian dan suka mencari dan menyelesaikan berbagai soal. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi, Adanya motivasi belajar dapat mendorong semangat belajar (Akmalia & Ulfah, 2021).

Pendekatan hipnoterapi merupakan metode terapi dengan menggunakan sugesti positif untuk mengatasi masalah pikiran, masalah perasaan, dan masalah perilaku, yang mana proses hipnoterapi dalam hal ini membawa otak kedalam alam bawah sadar, sehingga mudah untuk dikendalikan. Kata dikendalikan yang dimaksud dalam penggunaan hipnoterapi disini, membuat remaja tidak tegang, nyaman, bisa mengungkapkan isi pikirannya secara mudah dan guru mampu mentransfer kata-kata positif kepada remaja. Selaras dengan fungsi layanan bimbingan dan konseling, lebih tepatnya fungsi perbaikan, yang mana fungsi perbaikan disini untuk membantu siswa memperbaiki pola pikir, perasaan serta tindakan (kehendak), dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* terhadap siswa tersebut, guna memiliki pola pikir yang sehat dan rasional, sehingga mampu meningkatkan motivasi belajarnya secara optimal.

Pendekatan hipnoterapi merupakan teknik terapi yang menggunakan sugesti positif untuk mengatasi masalah perilaku, pikiran, dan perasaan. Hipnoterapi melakukannya dengan membawa orang ke keadaan relaksasi dalam alam bawah sadar mereka, yang membuatnya lebih mudah menerima arahan positif. Hipnoterapi membantu siswa dalam pendidikan, terutama di kalangan remaja SMP, untuk merasa nyaman dan bebas, dan memungkinkan mereka untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka secara lebih terbuka. Guru yang menggunakan pendekatan ini dapat memberikan sugesti positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat menghadapi tantangan belajar, termasuk matematika, yang sering menjadi sumber kecemasan bagi banyak siswa. Metode ini sejalan dengan fungsi layanan bimbingan dan konseling, khususnya fungsi perbaikan, yang bertujuan untuk membantu siswa memperbaiki cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak sehingga mereka dapat memaksimalkan motivasi mereka untuk belajar.

Seperti yang ditunjukkan oleh penggunaan hipnoterapi dalam pembelajaran matematika di SMPN 252 Jakarta, hasilnya dapat bervariasi tergantung pada sosio demografi siswa. Perbedaan gender juga dapat memengaruhi kecemasan matematika dan proses belajar, karena cara berpikir siswa putra dan putri berbeda. Selain itu, ada variasi dalam perilaku, perkembangan, dan pemrosesan kognitif. Variasi ini menyebabkan cara yang berbeda untuk mengatasi masalah dan mengendalikan perasaan cemas. Menurut Maccoby dan Jacklyn dalam (Ansori et al., 2024), terdapat diferensiasi keterampilan antara siswa putra dan siswi putri, di mana siswa putra biasanya memiliki keahlian komunikasi yang lebih rendah dari siswi putri, siswa putri sering kali kurang baik dalam keterampilan visual spasial jika dibandingkan dengan laki-laki.

Selain itu, dukungan dari keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pencapaian belajar siswa, terutama dalam mengatasi kecemasan saat menghadapi pelajaran matematika. Peran keluarga sangat penting dalam membantu siswa mengelola tekanan batin dan konflik yang muncul dari dalam diri. Bentuk dukungan ini bisa berupa dorongan semangat, perhatian emosional, empati, maupun bantuan nyata yang mampu memberikan rasa nyaman dan ketenangan. Orang tua dan saudara kandung berperan sebagai sumber utama dukungan

tersebut. Ketika siswa merasa didukung secara emosional, hal ini akan meningkatkan rasa aman, bahagia, dan puas dalam proses belajar, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keseimbangan mental dan psikologis mereka (Mariatun & Metia, 2020).

Siswa yang berasal dari keluarga dengan dukungan emosional yang kuat cenderung menunjukkan peningkatan dalam minat belajar dan kepercayaan diri, khususnya dalam memahami pelajaran matematika. Kehangatan dan motivasi positif yang diberikan di rumah berdampak pada kesiapan mental mereka saat menerima materi pelajaran maupun saat menjalani sesi hipnoterapi. Sebaliknya, siswa yang tumbuh dalam keluarga yang kurang memperhatikan kondisi emosional anak atau justru memberikan tekanan berlebihan, umumnya mengalami kesulitan untuk merespons sugesti positif selama terapi. Akibatnya, hasil dari intervensi hipnoterapi menjadi kurang efektif dan tidak memberikan dampak maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi sangat berkaitan erat dengan adanya kesinambungan dukungan yang diperoleh siswa di lingkungan keluarga.

Selain peran keluarga, kondisi tempat tinggal juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa, terutama dalam konteks pembelajaran matematika. Sistem zonasi yang diterapkan dalam pendidikan menyebabkan siswa dari berbagai latar belakang sosial ekonomi berkumpul dalam satu sekolah, tanpa mempertimbangkan kesiapan akademik dan kondisi lingkungan masing-masing. Siswa yang tinggal di lingkungan dengan kondisi tidak mendukung seperti area padat penduduk, kebisingan tinggi, atau keterbatasan ruang belajar di rumah, lebih rentan mengalami stres dan kesulitan dalam belajar. Sebaliknya, siswa yang tinggal di lingkungan yang tertata dan tenang memiliki peluang lebih besar untuk belajar dengan fokus dan nyaman. Kondisi ini menjadi pertimbangan penting dalam merancang strategi pembelajaran dan pendekatan terapi seperti hipnoterapi agar dapat secara efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan belajar siswa (Prasetyo & Listyarini, 2021).

Secara keseluruhan, penerapan hipnoterapi pada mata pelajaran matematika di SMPN 252 Jakarta dapat memberikan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan motivasi dan keberanian siswa untuk belajar. Namun, efektivitas

pendekatan ini sangat dipengaruhi oleh faktor sosio demografi, terutama jenis kelamin, dukungan keluarga, dan tempat tinggal. Oleh karena itu, pelaksanaan hipnoterapi perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing siswa, serta dibarengi dengan pendekatan kolaboratif antara guru, konselor, dan orang tua agar hasil yang dicapai dapat berlangsung secara berkelanjutan dan optimal.

Berdasarkan fenomena-fenomena masalah yang ditemukannya permasalahan dalam pembelajaran matematika, di antaranya adalah rendahnya nilai rata-rata mata pelajaran matematika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, tingginya tingkat kecemasan siswa saat menghadapi soal matematika, serta munculnya gejala-gejala psikologis seperti panik, bingung, dan kurang percaya diri ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, siswa cenderung menunjukkan kurangnya motivasi untuk belajar dan partisipasi yang rendah dalam proses pembelajaran matematika. Keadaan ini menunjukkan bahwa pendekatan konvensional dalam pembelajaran matematika belum mampu menjawab tantangan psikologis yang dihadapi siswa, sehingga diperlukan metode alternatif yang mampu menyentuh aspek emosional dan mental siswa secara lebih efektif. Maka dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **"Penerapan Hipnoterapi terhadap Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta"**.

1.2 Rumusan Masalah

Hasil pengamatan di SMPN 252 Jakarta mengungkapkan tantangan signifikan dalam pembelajaran matematika, tercermin dari capaian akademik siswa yang secara konsisten lebih rendah dibandingkan mata pelajaran lain. Fenomena ini diperparah oleh munculnya gejala-gejala psikologis seperti rasa panik, kebingungan, dan hilangnya kepercayaan diri ketika siswa berhadapan dengan materi matematika. Dampak dari kondisi ini bersifat multidimensional, tidak hanya memengaruhi stabilitas emosional peserta didik tetapi juga secara nyata membatasi kemampuan mereka dalam menyerap konsep dasar, menyelesaikan permasalahan numerik, serta berpartisipasi secara optimal dalam proses pembelajaran.

Masalah utama yang dihadapi dalam pembelajaran matematika di SMPN 252 Jakarta adalah tingginya tingkat kecemasan siswa yang berpengaruh negatif terhadap motivasi dan prestasi belajar mereka. Kecemasan matematika ini menyebabkan banyak siswa merasa takut, tidak percaya diri, dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam memahami konsep dan menyelesaikan soal matematika dengan baik. Meskipun hipnoterapi telah diterapkan sebagai metode inovatif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar, efektivitasnya masih dipengaruhi oleh berbagai faktor sosio demografi, seperti perbedaan jenis kelamin, dimana siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan respons yang berbeda terhadap teknik ini. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga dan kondisi lingkungan tempat tinggal siswa juga diduga menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan hipnoterapi dalam membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar.

Selain itu, tantangan lain yang perlu diidentifikasi adalah bagaimana variasi kondisi sosial ekonomi dan lingkungan tempat tinggal siswa berperan dalam membentuk kesiapan mental dan respon terhadap hipnoterapi. Siswa yang berasal dari keluarga dengan dukungan emosional kuat dan lingkungan rumah yang kondusif cenderung lebih mudah menerima sugesti positif dan menunjukkan peningkatan motivasi belajar setelah menjalani hipnoterapi. Sebaliknya, siswa yang tinggal di lingkungan kurang mendukung atau kurang memperoleh perhatian dari keluarga sering mengalami kesulitan dalam proses ini, sehingga terapi menjadi kurang efektif.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, berikut pertanyaan penelitian yang disusun secara sistematis dan terukur:

1. Bagaimana Penerapan Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa, Motivasi Belajar dan Sosio Demografi pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta?

2. Bagaimana Perubahan Status Kecemasan dan Motivasi Siswa setelah diberikan *intervensi* Penerapan Hipnoterapi pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta?
3. Bagaimana Pengaruh Penerapan Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta ?
4. Bagaimanan Pengaruh Penerapan Hipnoterapi dalam Meningkatkan Motivasi Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta ?
5. Bagaimana Perbedaan Sosio Demografi pada Tingkat Kecemasan Siswa, pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu mengetahui penerapan hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa, meningkatkan motivasi dan perbedaan berdasarkan sosio demografi siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Penerapan Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa, Motivasi Belajar dan Sosio Demografi pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.
2. Mengetahui Perubahan Status Kecemasan dan Motivasi Siswa setelah diberikan *intervensi* Penerapan Hipnoterapi pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.
3. Mengetahui Pengaruh Penerapan Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.
4. Mengetahui Pengaruh Penerapan Hipnoterapi dalam Meningkatkan Motivasi Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.
5. Mengetahui Perbedaan Sosio Demografi pada Tingkat Kecemasan Siswa, pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ekologi kesehatan dan epidemiologi. Melalui studi ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.

1.5.2 Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pendidik terutama guru bimbingan konseling. guru dan staff dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk mengembangkan strategi dan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi pada mata pelajaran Matematika di SMPN 252 Jakarta.

1.5.3 Bagi Siswa

Adanya penelitian ini, siswa mendapatkan manfaat dari temuan ini terkait hipnoterapi terhadap menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi khususnya pada mata pelajaran matematika.

1.5.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental siswa serta dukungan orang tua dalam proses belajar. Selain itu, hasil penelitian dapat mendorong lahirnya generasi muda yang lebih percaya diri, termotivasi, dan siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada penerapan hipnoterapi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi, pada mata pelajaran Matematika serta mengetahui perbedaan sosio demografi pada tingkat kecemasan siswa, Penelitian ini dilakukan pada siswa di SMPN 252 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain komparatif *quasi-eksperimen*.