

The Effect of Hypnotherapy on Anxiety and Motivation in Learning to Swim

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan dan Motivasi dalam Belajar Renang

Rizqi Fitra Nasrullah^{1,*}, Ali Maksum², Anung Priambodo³

^{a 1,2,3} Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur

¹ rizqifranasrullah@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received 2022-06-10
Revised 2022-06-13
Accepted 2022-07-22

Keywords

Hypnotherapy
Anxiety
Motivation
Learning to swim

Kata kunci

Hipnoterapi
Kecemasan
Motivasi
Belajar renang

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hypnotherapy on students' anxiety and motivation in learning to swim using the experimental method with a 2 x 2 factorial design. The samples used in this study were male and female students at SMAN 1 Sumenep totaling 158 students, who were placed in four groups. The instrument used in this research is the Sport Anxiety Scale and the motivation questionnaire which has been adapted. Data were analyzed using factorial ANOVA. The results of the study prove that hypnotherapy has an effect on anxiety, which is indicated by the F value of 46,418 at a significance of <0.01. Hypnotherapy also has an effect on learning motivation as indicated by the F value of 26,477 at a significance < 0.01. The variables of gender and level of suggestibility did not affect anxiety and learning motivation. In addition, there is no interaction between the suggestibility variable and the gender variable in influencing anxiety and learning motivation.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar renang menggunakan metode eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putera dan siswa puteri di SMAN 1 Sumenep dengan jumlah 158 orang, yang ditempatkan dalam empat kelompok eksperimen sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, yakni siswa putera dengan sugestifitas tinggi, siswa putera dengan sugestifitas rendah, siswa puteri dengan sugestifitas tinggi, dan siswa puteri dengan sugestifitas rendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sport Anxiety Scale dan angket motivasi yang telah diadaptasi. Data dianalisis dengan menggunakan anova faktorial. Hasil penelitian membuktikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap kecemasan, yang ditunjukkan dengan harga F sebesar 46,418 pada signifikansi <0,01. Hipnoterapi juga berpengaruh terhadap motivasi belajar yang ditunjukkan dengan harga F sebesar 26,477 pada signifikansi <0,01. Variabel gender dan tingkat sugestifitas tidak mempengaruhi kecemasan dan motivasi belajar. Selain itu, tidak ada interaksi antara variabel sugestifitas dan variabel gender dalam mempengaruhi kecemasan dan motivasi belajar.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Renang merupakan olahraga yang melibatkan air, sehingga tidak sedikit orang yang menjadikan renang sebagai olahraga rekreasi di akhir pekan, tidak terkecuali di Kabupaten Sumenep. Hal ini terbukti dengan dibangunnya lima kolam renang di kabupaten Sumenep. Ada yang dibuat untuk melengkapi sarana bermain di tempat rekreasi tersebut namun ada juga yang didesain untuk perlombaan berstandar nasional.

Bagi banyak siswa, kontak dengan air menimbulkan stres dan keengganan, dan dalam beberapa kasus ketakutan yang ekstrem. Barnes et al., 1986 dalam (Arifin Bin Muhamad et al., 2013).

Hal ini adalah disebabkan adanya rasa takut dan bimbang yang dirasakan oleh peserta didik. Sekalipun dalam sebuah artikel penelitian yang menjelaskan bahwasanya tidak ada hubungan antara trauma tenggelam dimasa kecil dengan kasus tenggelam pada masa usia yang lebih tua (Brenner et al., 2009).

Lebih fokus lagi jika hal ini dikaitkan dengan ketakutan kepada berenang bisa diartikan bahwasanya inilah yang sering dan dapat kita sebut dengan Aqua phobia (fobia air). Menurut Stockett dalam (Susanto, 2005) fobia terhadap air atau Hydrophobia atau Fear of Water memiliki dua makna. Yakni, yang pertama fobia yang dianggap sebagai ketakutan berlebih, ketidaksukaan, dan rasa permusuhan terhadap air.

Rasa takut atau cemas sendiri merupakan dampak psikologis yang ditimbulkan dari fenomena pengalaman masa lalu yang masih terkam dan menjadi pola pikir dan pola gerak pada seseorang. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh para filsuf pada masa setelah Descartes yang menjelaskan bahwa segala sesuatu yang bersifat psikologi (pikiran) menimbulkan dampak pada sistem neurologis (tubuh). Hebatnya, manusia hidup di dua kutub ini (tubuh-pikiran) secara bersama (Silva et al., 2019).

Kecemasan adalah reaksi alami terhadap ancaman di lingkungan dan bagian dari persiapan untuk 'fight or flight' respon. Ini adalah respon tubuh kita primitif dan otomatis yang mempersiapkan untuk 'melawan' atau 'lari' dari bahaya yang dirasakan atau serangan. Ini adalah 'tertanam' respon yang menjamin kelangsungan hidup spesies manusia (Yane, 2013).

Guru harus berpandangan bahwa semua siswa pada dasarnya memiliki kemampuan, hanya saja mungkin belum dikembangkan. Dengan sikap dan pandangan positif terhadap kemampuan siswa ini, maka siswa juga akan berpandangan positif terhadap kemampuan dirinya (Rachman, 2018).

Hipnoterapi dipilih menjadi salah satu cara tercepat untuk mempengaruhi psikis mereka, melalui sugesti alam bawah sadar mereka. Diharapkan dengan cara ini siswa dapat melawan rasa cemas itu sehingga dapat melaksanakan praktek pembelajaran renang dasar tanpa merasa cemas/ takut.

Gail Marra Seorang ahli hipnoterapi berkebangsaan London menyampaikan juga dalam artikel

elektroniknya bahwasanya hipnoterapi membantu mensukseskan kinerja atlet dengan cara alami, bebas dari bahan kimia dan obat-obatan baik pria maupun wanita (Marra, 2019).

Manfaat dari hasil penelitian ini nantinya akan memberikan gambaran bahwasanya pemberian materi terkait psikis siswa dalam dunia pendidikan, terutama dalam mata pelajaran PJOK sangatlah penting di samping perkembangan fisik. Sebagaimana perkembangan hipnotis untuk performa olahraga menjadi lebih umum dan pada kenyataannya banyak tokoh olahraga yang hebat memilih menggunakan hipnosis untuk meningkatkan performa mereka. Hipnotis dapat diterapkan pada berbagai macam olahraga seperti Atletik, seni bela diri, tenis, golf, sepak bola, renang, dan sebagainya (Barker et al., 2013).

METODE

Teknik Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian eksperimen murni (True Experimental Design) (Maksum, 2018b). Untuk desain penelitiannya sendiri menggunakan desain faktorial 2 x 2 yang dapat dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel.1 Factorial Design 2 x 2

Sugestifitas	Gender	
	Putra	Wanita
Tinggi	1	3
Rendah	2	4

(Maksum, 2018b).

Keterangan :

- 1.) Siswa Putra yang memiliki sugestifitas tinggi
- 2.) Siswa Putra yang memiliki sugestifitas rendah
- 3.) Siswa Wanita yang memiliki sugestifitas tinggi
- 4.) Siswa Wanita yang memiliki sugestifitas rendah

Dari keempat model siswa di atas, akan mengalami perlakuan (treatment) yang sama dengan menggunakan hipnoeterapi .

Dalam konteks penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah sugesti dan gender. Sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kecemasan dan motivasi sebagaimana yang telah dijelaskan dalam tabel 3.1. Dalam desain faktorial, analisis diarahkan pada pengaruh utama (main effect) variabel bebas terhadap variabel terikat dan interaksi antara variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat (Maksum, 2018a)

Subjek dan Tempat Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah siswa - siswi SMAN 1 Sumenep yang merupakan peserta didik baru tahun ajaran 2021-2022 atau yang pada saat ini sedang menempuh jenjang SMA kelas X. Sedangkan untuk tempat penelitiannya sendiri adalah di SMAN 1 Sumenep.

Instrumen Penelitian

Untuk instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SAS (Sport Anxiety Scale). Yang merupakan skala pengukuran tingkat kecemasan dalam berolahraga. Adapun skala tingkat kecemasan yang akan di pakai adalah, skala yang telah divalidasi dan di uji reliabelitasnya oleh (Amir, 2013) dengan menjadi 22 pertanyaan.

Dalam penelitian kali ini uji normalitas menggunakan SPSS versi 25 dengan rumus Kolmogorov-Smirnov. Jika hasil perhitungan lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis dalam hal kecemasan dan motivasinya dengan menggunakan Anova, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2018a). Untuk menguji apakah ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar renang dilakukan uji analisis statistik menggunakan Anova faktorial.

Anova faktorial sering juga disebut Anova dua jalur, yaitu suatu teknik statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan diantara kelompok data yang berasal dari dua variabel bebas yang dianalisis. Anova faktorial lazimnya digunakan untuk menganalisis pada data eksperimen, yakni menguji pengaruh beberapa variabel bebas terhadap sebuah variabel terikat (Maksum, 2018b).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun kajian metode statistik dalam penelitian kali ini untuk uji normalitasnya menggunakan *Kolmogorov –Smirnov*, untuk uji homogenitasnya menggunakan Anova dan untuk mengetahui pengaruh dari hipnoterapi itu sendiri menggunakan uji beda Anova Faktorial. Data – data tersebut kami sajikan dalam pemaparan berikut ini :

Uji Normalitas dan Homogenitas

Untuk uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 2. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sebelum Hipnoterapi Siswa Putera dengan sugestifitas tinggi.

		Kecemasan Sebelum Hipnoterapi	Motivasi Sebelum Hipnoterapi
N		22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46,0909	65,2273
	Std. Deviation	15,19683	21,48517
Most Extreme Differences	Absolute	,124	,195
	Positive	,124	,195
	Negative	-,103	-,106
Test Statistic		,124	,195
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,030 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,849	,331
Point Probability		,000	,000

Tabel 3. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sesudah Hipnoterapi Siswa Putera dengan sugestifitas tinggi.

		Kecemasan Sesudah Hipnoterapi	Motivasi Sesudah Hipnoterapi
N		22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28,4545	98,2273
	Std. Deviation	4,60566	19,44940
Most Extreme Differences	Absolute	,137	,133
	Positive	,137	,133
	Negative	-,111	-,097
Test Statistic		,137	,133
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)		,753	,785
Point Probability		,000	,000

Dari data tabel 1 dan tabel 2 dapat dilihat bahwasanya nilai signifikansinya $> 0,05$. Artinya data siswa putra yang sugestifitasnya tinggi berdistribusi normal dari nilai tingkat kecemasan dan motivasinya baik sebelum dan sesudah hipnoterapi.

Tabel 4. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sebelum Hipnoterapi Siswa Putera dengan sugestifitas rendah.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan Sebelum Hipnoterapi	Motivasi Sebelum Hipnoterapi
N		45	45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	33,9556	83,7556
	Std. Deviation	9,88101	19,33691
Most Extreme Differences	Absolute	,191	,075
	Positive	,191	,070
	Negative	-,135	-,075
Test Statistic		,191	,075
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)		,065	,948
Point Probability		,000	,000

Tabel 5. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sesudah Hipnoterapi Siswa Putera dengan sugestifitas rendah.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan Sesudah Hipnoterapi	Motivasi Sesudah Hipnoterapi
N		45	45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30,9556	85,6000
	Std. Deviation	7,43137	18,64306
Most Extreme Differences	Absolute	,166	,085
	Positive	,166	,073
	Negative	-,092	-,085
Test Statistic		,166	,085
Asymp. Sig. (2-tailed)		,003 ^c	,200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)		,151	,875
Point Probability		,000	,000

Dari data tabel 3 dan tabel 4 dapat dilihat bahwasanya nilai signifikansinya $> 0,05$. Artinya data siswa putra yang sugestifitasnya rendah berdistribusi normal dari nilai tingkat kecemasan dan motivasinya

Tabel 6. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sebelum Hipnoterapi Siswa Puteri dengan sugestifitas tinggi.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan Sebelum Hipnoterapi	Motivasi Sebelum Hipnoterapi
N		35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50,1429	62,7143
	Std. Deviation	15,52823	14,05362
Most Extreme Differences	Absolute	,091	,120
	Positive	,091	,120
	Negative	-,060	-,068
Test Statistic		,091	,120

Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)	,909	,651
Point Probability	,000	,000

Tabel 7. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sesudah Hipnoterapi Siswa Puteri dengan sugestifitas tinggi.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan Sesudah Hipnoterapi	Motivasi Sesudah Hipnoterapi
N		35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	29,4286	98,9143
	Std. Deviation	8,37463	23,20037
Most Extreme Differences	Absolute	,163	,156
	Positive	,163	,156
	Negative	-,159	-,105
Test Statistic		,163	,156
Asymp. Sig. (2-tailed)		,019 ^c	,030 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,276	,326
Point Probability		,000	,000

Dari data tabel 6 dan tabel 7 dapat dilihat bahwasanya nilai signifikansinya $> 0,05$. Artinya data siswa putri yang sugestifitasnya tinggi berdistribusi normal dari nilai tingkat kecemasan dan motivasinya.

Tabel 8. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sebelum Hipnoterapi Siswa Puteri dengan sugestifitas rendah.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan Sebelum Hipnoterapi	Motivasi Sebelum Hipnoterapi
N		56	56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	36,0000	79,7143
	Std. Deviation	9,91784	23,92467
Most Extreme Differences	Absolute	,172	,077
	Positive	,172	,077
	Negative	-,080	-,044
Test Statistic		,172	,077
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)		,063	,871
Point Probability		,000	,000

Tabel 9. Uji Normalitas Kecemasan dan Motivasi Sesudah Hipnoterapi Siswa Puteri dengan sugestifitas rendah.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan Sesudah Hipnoterapi	Motivasi Sesudah Hipnoterapi
N		56	56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	33,2143	85,1429
	Std. Deviation	8,82705	22,61008
Most Extreme Differences	Absolute	,166	,066
	Positive	,166	,066
	Negative	-,106	-,054
Test Statistic		,166	,066
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001 ^c	,200 ^{c,d}
Exact Sig. (2-tailed)		,082	,957
Point Probability		,000	,000

Dari data tabel 8 dan tabel 9 dapat dilihat bahwasanya nilai signifikansinya $> 0,05$. Artinya data siswa putri yang sugestifitasnya rendah berdistribusi normal dari nilai tingkat kecemasan dan motivasinya.

Untuk uji homogenitas antar kelompok variabel dalam penelitian ini peneliti menggunakan data statistik Anova dengan penyajian sebagai berikut :

Tabel 10. Kecemasan Sebelum Hipnoterapi

ANOVA

Kecemasan Sebelum Hipnoterapi

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	574,202	1	574,202	3,248	,073
Within Groups	27580,716	156	176,799		
Total	28154,918	157			

Tabel 11. Kecemasan Sesudah Hipnoterapi

ANOVA

Kecemasan Sesudah Hipnoterapi

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	101,762	1	101,762	1,596	,208
Within Groups	9946,472	156	63,759		
Total	10048,234	157			

Tabel 12. Motivasi Sebelum Hipnoterapi

ANOVA

Motivasi Sebelum Hipnoterapi

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	779,967	1	779,967	1,609	,207
Within Groups	75639,963	156	484,872		
Total	76419,930	157			

Tabel 13. Motivasi Setelah Hipnoterapi

ANOVA

Motivasi Sesudah Hipnoterapi

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	18,548	1	18,548	,038	,846
Within Groups	76095,104	156	487,789		
Total	76113,652	157			

Dari keempat tabel di atas, mulai dari data tabel. 10 sampai dengan tabel. 13 jika kita lihat dari nilai signifikansinya yakni semua bernilai > 0,05. Artinya distribusi data dari empat kelompok tersebut berdistribusi normal.

Uji Analisis Pengaruh

Untuk menguji apakah ada pengaruh hipnoterapi terhadap kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar renang, peneliti menggunakan data analisis statistik Anova Faktorial. yang tersaji dalam data berikut :

Tabel 14. Pengaruh Hipnoterapi terhadap kecemasan

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kecemasan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	7253,836 ^a	3	2417,945	17,816	,000
Intercept	240496,253	1	240496,253	1771,986	,000
Sugestivitas	6299,958	1	6299,958	46,418	,000
Gender	385,199	1	385,199	2,838	,094
Sugestivitas * Gender	19,045	1	19,045	,140	,708
Error	20901,082	154	135,721		
Total	278481,000	158			
Corrected Total	28154,918	157			

a. R Squared = ,258 (Adjusted R Squared = ,243)

Dari data tabel 14 dapat disampaikan penjelasan sebagai berikut :

1. Sugestifitas berpengaruh signifikan terhadap kecemasan. Hal ini ditunjukkan dengan harga F sebesar 46,418 pada signifikansi .000.
2. Variabel gender tidak mempengaruhi kecemasan. Hal ini ditunjukkan dengan F sebesar 2.838 pada signifikansi .094. Selain itu,
3. hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada interaksi antara variabel sugestifitas dan variabel gender dalam mempengaruhi kecemasan. Hal ini ditunjukkan oleh harga F sebesar .140 dengan signifikansi .708.

Tabel 15. Pengaruh Hipnoterapi terhadap motivasi

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Motivasi

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	12077,184 ^a	3	4025,728	9,635	,000
Intercept	744229,889	1	744229,889	1781,264	,000
Sugestivitas	11062,225	1	11062,225	26,477	,000
Gender	376,479	1	376,479	,901	,344
Sugestivitas * Gender	20,469	1	20,469	,049	,825
Error	64342,746	154	417,810		
Total	967121,000	158			
Corrected Total	76419,930	157			

a. R Squared = ,158 (Adjusted R Squared = ,142)

Dari data tabel 15 dapat disampaikan penjelasan sebagai berikut :

1. Sugestifitas berpengaruh signifikan terhadap motivasi. Hal ini ditunjukkan dengan harga F sebesar 26.477 pada signifikansi .000.
2. Variabel gender tidak mempengaruhi Motivasi. Hal ini ditunjukkan dengan F sebesar .901 pada signifikansi .344. Selain itu,
3. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada interaksi antara variabel sugestifitas dan variabel gender dalam mempengaruhi motivasi. Hal ini ditunjukkan oleh harga F sebesar .049 dengan signifikansi .825.

Pembahasan

Dari hasil penelitian tentang pengaruh hipnoterapi terhadap kecemasan dan motivasi belajar renang pada beberapa kelompok siswa yang dibagi menjadi 4 kriteria kelompok, peneliti mendapatkan hasil bahwasanya ada pengaruh yang terjadi pada setiap kelompok siswa tersebut setelah melewati tahapan perlakuan hipnoterapi atau yang sering disebut dalam bidang olahraga dengan sebutan *hypnosport* (Amirzan & Kasih, 2020).

Perubahan tersebut dialami oleh siswa putra dan siswa putri dengan cara hipnoterapi yang didalamnya diafirmasikan hal-hal yang positif untuk menurunkan kecemasan dan menaikkan motivasi. sebagaimana disampaikan oleh penelitian sebelumnya dalam kajian hipnoterapi juga banyak yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan stres belajar dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Artinya dengan menurunnya stres atau tekanan psikis yang dialami oleh atlet diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri yang lebih kuat dengan kata lain penggunaan hipnoterapi dapat membantu pencapaian pembelajaran yang efektif dan memaksimalkan potensi

pembelajaran yang lebih baik bagi siswa dan menyarankan penggunaannya dalam lingkungan pendidikan (Daniel Hasibuan & Mendrofa, 2019).

Dari tabel 2 sampai tabel 9 bisa disampaikan bahwasanya pendistribusian angka kecemasan dan motivasi berdistribusi normal sedangkan untuk tabel 10 sampai dengan tabel 13 dapat disampaikan bahwasanya pendistribusian nilai kecemasan dan motivasinya bersifat homogen.

Dari data tabel 14 dan 15 dapat disampaikan bahwasanya :

1. Adanya pengaruh sugestifitas terhadap kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar renang.
2. Gender tidak berpengaruh terhadap perubahan dalam hal kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar renang
3. Tidak ada interaksi antara variabel sugestifitas dan variabel gender dalam mempengaruhi kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar renang.

Dari hasil data tersebut kita juga dapat menyampaikan bahwasanya hipnoterapi berpengaruh terhadap peningkatan mutu dalam pendidikan. Sehingga peran serta hipnoterapi juga perlu dikembangkan dan disebarluaskan didunia pendidikan untuk ikut meningkatkan rasa percaya diri, fokus dan mengurangi rasa cemas siswa (Micheli, 2014).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian kali ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya hipnoterapi memiliki pengaruh terhadap kecemasan dan motivasi dalam belajar renang bagi siswa putera maupun puteri baik dengan tingkat sugestifitas tinggi maupun dengan tingkat sugestifitas rendah.

Adapun perbedaan diantara keempat kelompok tersebut adalah tingkat perubahannya yang berbeda. Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwasanya rata-rata siswa yang memiliki sugestifitas tinggi maupun rendah dapat mengalami perubahan yang begitu signifikan terkait kecemasan dan motivasinya setelah melewati tahapan hipnoterapi.

Dari data tersebut peneliti juga menyimpulkan bahwasanya peran gender tidak begitu berpengaruh terhadap perubahan yang dialami setelah proses hipnoterapi berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Amirzan, A., & Kasih, I. (2020). The Influence of Hypnotherapy on the Coaching Achievement of Athletes in the Sports Branch of Jump and Throw Numbers. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 4(2), 60. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v4i2.14713>
- Arifin Bin Muhamad, T., Sattar, H., Hossein Abadi, F., & Haron, Z. (2013). The effect of swimming ability on the anxiety levels of female college students. *Asian Social Science*, 9(15), 108–114. <https://doi.org/10.5539/ass.v9n15p108>

- Barker, J. B., Jones, M. V., & Greenlees, I. (2013). Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228–247.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.7.3.228>
- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case-control study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.
<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2008.563>
- Daniel Hasibuan, M. T., & Mendrofa, H. K. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.240>
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa Unyversity Press.
- Maksum, A. (2018b). Statistik dalam olahraga. In *Statistik dalam olahraga* (p. 137).
- Marra, G. (2019). *Clinical Hypnotherapy for sport performance*.
- Micheli, L. (2014). Hypnosis and Sport Performance. *Encyclopedia of Sports Medicine*, October.
<https://doi.org/10.4135/9781412961165.n258>
- Rachman, T. (2018). Desminta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., Do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & De Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum - Health Sciences*, 41(1). <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475>
- Susanto, E. (2005). Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 117–126.
- Yane, S. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2 No.2(88), 188–194.