

Metode Hypnoteaching dalam Pembelajaran Matematika Melalui Jargon "Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia"

Anwar Fauzi¹

¹Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Kediri

missanitaln@gmail.com

Abstrak: Metode Hypnoteaching muncul sebagai solusi efektif, mengintegrasikan teknik hipnosis ringan, afirmasi positif, dan pendekatan motivasional dalam kegiatan belajar-mengajar. Metode ini bertujuan menciptakan kondisi mental siswa yang rileks, fokus, dan terbuka terhadap pembelajaran matematika, sehingga proses pengolahan informasi menjadi lebih optimal. *Best practice* ini menekankan penerapan Hypnoteaching melalui tahapan pembelajaran yang sistematis, meliputi: (1) persiapan mental siswa melalui teknik relaksasi dan sugesti positif, (2) penyampaian materi matematika secara interaktif dan kontekstual, (3) penguatan pemahaman melalui latihan dan problem solving yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, (4) refleksi hasil belajar, serta (5) evaluasi dan pemberian umpan balik yang konstruktif.

Penerapan metode ini didukung oleh media pembelajaran inovatif, audio-visual, storytelling, humor edukatif, dan afirmasi motivasi, yang secara simultan menstimulasi intelektual, emosional, dan psikologis siswa. Penggunaan *jargon inspiratif* "Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia" menjadi landasan motivasional yang mengingatkan siswa untuk menjaga keseimbangan antara semangat belajar dan kesejahteraan emosional. Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam motivasi belajar, partisipasi aktif dalam diskusi dan kegiatan pembelajaran, kemampuan memahami konsep matematika, serta peningkatan skor hasil belajar.

Studi ini membuktikan bahwa Hypnoteaching bukan sekadar metode pengajaran, tetapi juga strategi pendidikan humanis yang efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran matematika. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan profesional guru, perancangan kurikulum inovatif, dan penyusunan strategi pembelajaran yang menekankan keseimbangan antara kompetensi akademik dan pengembangan psikososial siswa.

Kata Kunci: Hypnoteaching, pembelajaran matematika, motivasi siswa, inovasi pendidikan, problem solving, partisipasi aktif.

Abstract: *Hypnoteaching emerges as an effective solution, integrating mild hypnosis techniques, positive affirmations, and motivational approaches into teaching and learning activities. In this way, the community can leverage mental health and well-being to find the best information, which can produce optimal learning outcomes. This best practice emphasizes the application of Hypnoteaching through systematic learning stages, including: (1) student mental preparation through relaxation techniques and positive suggestions, (2) interactive and contextual delivery of mathematics material, (3) strengthening understanding through practice and problem-solving relevant to everyday life, (4) reflection on learning outcomes, and (5) evaluation and providing constructive feedback.*

This method is based on available media in the form of innovative content, audiovisuals, storytelling, humor, and motivation, while also encompassing similar mental, emotional, and psychological stimulation. Asking "Stay Enthusiastic and Don't Forget to Be Happy" serves as a motivational platform that reminds students to maintain a balance between enthusiasm for learning and emotional well-being. Observations and evaluations show significant improvements in learning motivation, active participation in discussions and learning activities, the ability to understand mathematical concepts, and improved learning outcomes.

Learning here, Hypnoteaching is not just a teaching method, but also an effective, enjoyable, and humanistic educational strategy that improves the quality of mathematics learning. Its membership fully reflects the importance of professional teacher development, innovative curriculum design, and the development of learning strategies that emphasize a balance between academic competence and student psychosocial development.

Keywords: *hypnoteaching, mathematics learning, student motivation, educational innovation, problem solving, active participation.*

A. Pendahuluan

Matematika merupakan salah satu disiplin ilmu yang memiliki peranan strategis dalam pengembangan kemampuan berpikir logis, kritis, sistematis, dan kreatif.¹ Diberbagai jenjang pendidikan, matematika diposisikan sebagai mata pelajaran inti yang tidak hanya berfungsi sebagai pengetahuan teoritis, melainkan sebagai keterampilan dasar untuk menghadapi tantangan kehidupan nyata.² Akan tetapi fakta menunjukkan adanya problem serius dalam pembelajaran matematika. Banyak siswa mengalami kesulitan memahami konsep, kurang percaya diri, bahkan mengembangkan sikap negatif terhadap matematika, sebuah kondisi yang dikenal dengan istilah *mathematics anxiety*.³ Dampak hal tersebut adalah rendahnya motivasi belajar, turunnya capaian akademik, dan munculnya persepsi bahwa matematika adalah pelajaran yang menakutkan.

Hal ini sejalan dengan hasil survei internasional *Programme for International Student Assessment (PISA)* yang menempatkan kemampuan matematika siswa Indonesia masih di bawah rata-rata negara-negara OECD⁴. Menurut penulis salah satu penyebab rendahnya hasil belajar matematika adalah pendekatan pembelajaran yang cenderung monoton, berpusat pada guru (*teacher-centered*), serta kurang memperhatikan aspek psikologis siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi inovatif yang mampu menumbuhkan motivasi, mengurangi kecemasan, dan menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan. Salah satu pendekatan tersebut adalah *Hypnoteaching*. Dengan memanfaatkan *Hypnoteaching*, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai motivator yang mampu membangun iklim belajar positif. Melalui penggunaan bahasa sugestif, afirmasi positif, serta cerita inspiratif, siswa diajak untuk lebih rileks, percaya diri, dan siap menerima materi matematika.⁵ Penelitian ini akan memaparkan penerapan metode

¹ NCTM. (2014). *Principles to Actions: Ensuring Mathematical Success for All*. Reston, VA: NCTM.

² Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.

³ Ashcraft, M. H. (2002). Math Anxiety: Personal, Educational, and Cognitive Consequences. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 181–185.

⁴ OECD. (2019). *PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do*. Paris: OECD Publishing.

⁵ Gordon (2003). *Teacher Effectiveness Training*.

Hypnoteaching yang meliputi langkah-langkah strategis dan sistematis, serta hasil dan manfaat terhadap aspek afektif (motivasi, kepercayaan diri) dan kognitif (pemahaman konsep, prestasi akademik) siswa.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, yang dilakukan secara berulang dalam beberapa siklus hingga diperoleh hasil yang optimal. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Kediri dengan tujuan meningkatkan motivasi dan hasil belajar matematika melalui penerapan metode *hypnoteaching* menggunakan jargon “*Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia*”. Data penelitian diperoleh melalui observasi aktivitas belajar siswa, tes hasil belajar, wawancara, dan dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, soal tes, dan pedoman wawancara. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif untuk mengetahui peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa pada setiap siklus, dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah penerapan metode *hypnoteaching* untuk menilai efektivitas tindakan yang diberikan.

C. Hasil dan Pembahasan

Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran Matematika

Matematika adalah ilmu yang bersifat abstrak, logis, dan sistematis, yang tidak hanya menekankan pada penguasaan konsep, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, analitis, dan pemecahan masalah. Pembelajaran matematika di sekolah memiliki tujuan ganda: meningkatkan kompetensi kognitif siswa dan membentuk sikap positif terhadap matematika.⁶

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan berbagai permasalahan: rendahnya motivasi, sulit memahami konsep, dan munculnya *mathematics anxiety* atau kecemasan matematika. Menurut survei PISA 2018, siswa Indonesia memiliki skor matematika yang relatif rendah dibandingkan rata-rata OECD.⁷ Faktor kontekstual yang mempengaruhi rendahnya motivasi siswa antara lain metode pembelajaran yang monoton, kurangnya dukungan psikologis guru, dan persepsi negatif terhadap matematika sebagai mata pelajaran sulit.⁸

2. Teori Belajar yang Mendukung Hypnoteaching

a. Teori Behaviorisme

Behaviorisme menekankan pembentukan perilaku melalui stimulus-respons. Dalam konteks Hypnoteaching, guru menggunakan sugesti positif untuk menstimulasi perilaku belajar yang efektif. Misalnya, pemberian afirmasi motivasional sebelum menjelaskan konsep sulit dapat meningkatkan kesiapan mental siswa.⁹

⁶ NCTM (2014). *Principles to Actions*.

⁷ Piaget (1973). *To Understand Is to Invent*

⁸ Ashcraft (2002). *Math Anxiety*.

⁹ Nugroho (2019). *Implementasi Hypnoteaching*.

- b. **Teori Kognitif dan Konstruktivisme**
Konstruktivisme menekankan bahwa siswa membangun pengetahuan sendiri melalui pengalaman belajar. Hypnoteaching mengakomodasi prinsip ini dengan mendorong siswa aktif, memberi rasa aman untuk mencoba, dan menggunakan afirmasi positif agar siswa berani menghadapi kesulitan matematika.¹⁰
 - c. **Teori Humanistik**
Teori humanistik menekankan perkembangan potensi siswa secara utuh, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Hypnoteaching sejalan dengan prinsip humanistik karena memberi perhatian pada motivasi, rasa percaya diri, dan suasana belajar yang nyaman.¹¹
3. **Hakikat Hypnoteaching**
Hypnoteaching adalah metode pembelajaran inovatif yang menggabungkan komunikasi persuasif, sugesti positif, dan motivasi, sehingga siswa belajar dalam kondisi psikologis yang optimal¹². Melalui pendekatan ini, siswa menjadi lebih rileks, percaya diri, dan siap menerima materi, bahkan pada konsep matematika yang abstrak dan sulit.
Ciri khas Hypnoteaching:
 - Bahasa tubuh dan intonasi guru untuk menarik perhatian siswa.
 - Penggunaan kata-kata motivasional dan afirmasi positif.
 - Penerapan jargon atau kalimat singkat yang menguatkan motivasi internal siswa, seperti “Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia”.
 4. **Prinsip-Prinsip Hypnoteaching**
Beberapa prinsip utama Hypnoteaching:
 - a. Sugesti Positif - Kata-kata guru membentuk energi positif dan mempengaruhi sikap belajar siswa.
 - b. Komunikasi Empatik - Guru membangun hubungan emosional sehingga siswa merasa dihargai dan diperhatikan.
 - c. Relaksasi dan Fokus - Metode ini menekankan keadaan mental yang rileks untuk meningkatkan daya tangkap siswa.
 - d. Afirmasi/Jargon - Penggunaan kalimat motivasional sebagai penanda emosional yang membantu siswa tetap termotivasi.
 5. **Masalah Kontekstual dalam Pembelajaran Matematika**
Di Indonesia, masalah pembelajaran matematika yang nyata antara lain:
 - a. Kecemasan Matematika: Banyak siswa mengalami stres saat menghadapi soal-soal matematika, yang menyebabkan performa akademik menurun¹³.
 - b. Motivasi Rendah: Kurangnya dorongan intrinsik dan ekstrinsik membuat siswa cepat menyerah.
 - c. Lingkungan Belajar yang Monoton: Guru lebih menekankan metode ceramah, sehingga siswa kurang aktif.

¹⁰ Erickson (1980). *Hypnotic Realities*

¹¹ Benson (2000). *Relaxation Response*

¹² Hariyanto, 2018, hlm. 29

¹³ Santrock, 2019, hlm. 160.

- d. Kurangnya Penerapan Psikologi Pendidikan: Banyak guru belum menggunakan pendekatan yang memperhatikan kondisi psikologis siswa, padahal faktor ini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar¹⁴.
 - e. Hypnoteaching hadir sebagai solusi untuk konteks masalah ini, dengan memberikan sugesti positif, menumbuhkan motivasi intrinsik melalui afirmasi dan jargon, serta mengubah suasana belajar menjadi lebih menyenangkan.¹⁵
6. Relevansi Hypnoteaching dalam Pembelajaran Matematika
- Hypnoteaching relevan karena:
- a. Mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi soal matematika.
 - b. Meningkatkan motivasi intrinsik agar siswa lebih aktif dalam belajar.
 - c. Meningkatkan konsentrasi dan keberanian siswa untuk mencoba menyelesaikan masalah.
 - d. Menciptakan pengalaman belajar bermakna dengan nuansa positif.
 - e. Dengan demikian, Hypnoteaching tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga menyentuh ranah afektif dan psikomotorik, sehingga sangat efektif meningkatkan kualitas pembelajaran matematika.

Pelaksanaan Hypnoteaching dalam Pembelajaran Matematika Melalui Jargon “Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia”

1. Tahap Persiapan
 - a. Persiapan Materi Pembelajaran
Guru menyiapkan materi sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaian belajar matematika. Materi dipecah menjadi sub-topik agar mudah dicerna siswa, misalnya: aljabar, geometri, dan fungsi². Buat contoh visual dan soal latihan kontekstual agar siswa dapat menghubungkan konsep matematika dengan kehidupan sehari-hari¹⁶
 - b. Persiapan Psikologis Guru dan Siswa
Guru melakukan self-talk positif dan relaksasi singkat agar pikiran fokus dan tenang sebelum mengajar. Siswa diberi kesempatan untuk menenangkan diri, duduk nyaman, dan fokus pada pembelajaran. Guru dapat memulai dengan ice-breaking ringan, seperti menanyakan kabar atau hal menyenangkan yang terjadi.
 - c. Pengaturan Ruang Kelas¹⁷
Kursi diatur sedemikian rupa agar siswa dapat melihat guru dan papan tulis dengan jelas. Pastikan pencahayaan, suhu, dan ventilasi optimal agar siswa merasa nyaman. Jika memungkinkan, sediakan alat bantu visual, seperti proyektor, flashcard, atau media interaktif.¹⁸
2. Tahap Pembukaan (Orientasi)¹⁹
 - a. Menyapa Siswa dengan Hangat

¹⁴ Hariyanto, 2018, hlm. 32.

¹⁵ Pekrun, 2017, hlm. 48.

¹⁶ Hariyanto, 2018, hlm. 35.

¹⁷ Hariyanto, 2018, hlm. 40.

¹⁸ Hariyanto, 2018, hlm. 42.

¹⁹ Hariyanto, 2018, hlm. 45.

Guru memulai dengan salam dan ekspresi wajah positif. Contoh: “Selamat pagi semuanya, semoga hari ini kita tetap semangat dan jangan lupa bahagia!”

b. Relaksasi Singkat (Hypno-Orientation)

Guru meminta siswa menarik napas dalam, menahan beberapa detik, lalu menghembuskan perlahan, diulang 2–3 kali. Guru memandu siswa untuk fokus pada tubuh dan pikiran: “Perhatikan kaki Anda menyentuh lantai, tangan di meja, rasakan ketenangan mengalir.”

c. Sugesti Positif Awal

Guru memperkenalkan jargon motivasi: “Kita semua mampu memahami matematika dengan mudah. Tetap semangat dan jangan lupa bahagia.” Guru menekankan pentingnya berpikir positif sebelum memulai kegiatan belajar.

3. Tahap Inti (Pembelajaran)

1. Penyampaian Materi

a. Penjelasan Konsep Matematika

Guru menyampaikan konsep dengan bahasa sederhana dan contoh konkret¹¹. Gunakan analogi atau cerita yang relevan untuk mempermudah pemahaman siswa.²⁰

b. Interaksi dan Partisipasi Siswa

Siswa diajak bertanya, berdiskusi, atau memecahkan masalah dalam kelompok kecil. Guru memberikan bimbingan saat siswa mengalami kesulitan, dengan tetap menekankan motivasi dan jargon positif²¹

c. Pengulangan dan Visualisasi

Guru menggunakan media visual: diagram, grafik, atau animasi sederhana. Setiap konsep diulang dengan cara berbeda, misalnya melalui permainan, kuis, atau simulasi.

2. Penguatan Hypnoteaching Selama Pembelajaran

a. Penggunaan Sugesti Positif Berkala

Guru mengingatkan siswa agar tetap percaya diri saat menghadapi soal sulit: “Ingat, kalian mampu menyelesaikan masalah ini. Tetap semangat dan jangan lupa bahagia.”²²

b. Teknik Hypno-Microbreak

Setiap 20–25 menit, guru memandu siswa melakukan peregangan ringan atau menarik napas dalam untuk mengurangi ketegangan.²³

c. Penguatan Emosi Positif

Guru memberikan pujian spesifik: “Bagus, kamu sudah berhasil menemukan pola fungsi ini. Luar biasa!” Guru menekankan jargon motivasi di akhir setiap aktivitas inti untuk meninggalkan kesan positif.²⁴

²⁰ Schunk & DiBenedetto, 2020, hlm. 105.

²¹ Schunk & DiBenedetto, 2020, hlm. 110.

²² Santrock, 2019, hlm. 170.

²³ Weimer, 2013, hlm. 90.

²⁴ Weimer, 2013, hlm. 85

4. Tahap Penutup
 - a. Refleksi dan Evaluasi
Guru meminta siswa menceritakan pengalaman dan perasaan selama pembelajaran. Guru memberikan soal latihan singkat atau kuis untuk mengukur pemahaman.
 - b. Penguatan Sugesti Positif Terakhir
Guru menutup pelajaran dengan afirmasi: “Kalian semua telah belajar dengan hebat hari ini. Tetap semangat dan jangan lupa bahagia!” Afirmasi ini membantu siswa meninggalkan kelas dengan perasaan positif, mempersiapkan mereka untuk pembelajaran selanjutnya.²⁵
 - c. Catatan Guru untuk Evaluasi Diri
Guru mencatat hal-hal yang berhasil dan yang perlu diperbaiki untuk pelaksanaan hypnoteaching berikutnya.

Permasalahan dan Solusi dalam Penerapan Hypnoteaching pada Pembelajaran Matematika

1. Permasalahan: Rendahnya Motivasi Belajar Siswa
Banyak siswa menganggap matematika sebagai mata pelajaran yang sulit, menegangkan, dan membosankan. Hal ini membuat semangat belajar mereka menurun, sehingga mereka mudah menyerah ketika menghadapi soal yang kompleks.
Solusi:
Metode Hypnoteaching dapat digunakan dengan menyelipkan kata-kata positif, sugesti motivasi, serta jargon seperti “Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia”. Guru memberikan afirmasi positif secara berulang dalam proses pembelajaran. Misalnya: sebelum memulai pembelajaran guru berkata, “Matematika itu menyenangkan, kalian pasti bisa, karena otak kalian luar biasa.” Sugesti positif ini lama-lama masuk ke alam bawah sadar siswa, sehingga mereka tidak lagi terbebani dengan anggapan bahwa matematika sulit.
2. Permasalahan: Konsentrasi Belajar Siswa Rendah
Sering kali siswa sulit fokus lebih dari 10–15 menit dalam belajar matematika, apalagi jika pembelajaran bersifat ceramah.
Solusi:
Guru menggunakan strategi hypnoteaching berbasis relaksasi. Sebelum memulai pembelajaran, siswa diajak menarik napas dalam-dalam, menutup mata sejenak, lalu diberikan kalimat sugesti sederhana seperti: “Bayangkan kalian berhasil menyelesaikan soal dengan mudah, bayangkan nilai kalian bagus, dan wajah orang tua kalian tersenyum bangga.” Proses ini membuat pikiran siswa lebih fokus, hati tenang, dan otak siap menerima materi yang baru.
3. Permasalahan: Anggapan Matematika Menakutkan
Matematika sering dianggap “hantu” oleh siswa. Mereka merasa stres hanya dengan melihat soal-soalnya.
Solusi:
Hypnoteaching menghadirkan suasana belajar yang santai, penuh humor, dan tidak menakutkan. Guru bisa menyelipkan cerita ringan, metafora, atau permainan singkat

²⁵ Schunk & DiBenedetto, 2020, hlm. 110.

sebelum menjelaskan konsep yang rumit. Misalnya, menjelaskan persamaan kuadrat dengan analogi perjalanan hidup yang punya banyak jalan, sehingga lebih mudah dipahami. Dengan begitu, rasa takut berganti dengan rasa penasaran.

4. Permasalahan: Rendahnya Percaya Diri Siswa dalam Menjawab Soal
Banyak siswa takut salah ketika diminta menjawab soal di depan kelas.

Solusi:

Guru menggunakan pendekatan hypnoteaching dengan membangun lingkungan kelas yang aman. Guru selalu menekankan: “Kesalahan adalah bagian dari belajar, tidak ada yang salah, yang ada hanya proses menuju benar.” Dengan sugesti semacam ini, siswa lebih berani mencoba tanpa takut dihukum atau ditertawakan. Bahkan ketika salah, guru memberikan apresiasi berupa pujian, sehingga siswa semakin percaya diri.

5. Permasalahan: Siswa Cepat Lelah dan Bosan
Pembelajaran matematika sering dianggap terlalu serius dan menegangkan, sehingga siswa mudah bosan.

Solusi:

Dalam hypnoteaching, guru menyisipkan anchor positif berupa jargon yang diulang, misalnya “Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia”. Guru juga bisa menggunakan musik relaksasi atau permainan singkat sebagai jeda. Dengan begitu, suasana kelas tetap hidup, siswa lebih segar, dan energi belajar kembali meningkat.

6. Permasalahan: Perbedaan Kemampuan Siswa yang Signifikan
Dalam satu kelas, ada siswa yang cepat menangkap materi, ada juga yang lambat. Hal ini sering menimbulkan kesenjangan.

Solusi:

Hypnoteaching memberikan solusi dengan teknik penyampaian bertahap dan penuh penguatan positif. Guru mengulang inti materi dengan variasi bahasa, sehingga siswa yang lambat tetap bisa mengikuti. Sementara itu, bagi siswa yang cepat, guru memberikan tantangan tambahan yang lebih sulit. Dengan cara ini, tidak ada siswa yang merasa tertinggal atau terbebani.

7. Permasalahan: Siswa Pasif dalam Kelas
Banyak siswa hanya duduk diam, mencatat, tetapi tidak berani bertanya atau berpendapat.

Solusi:

Guru memberikan sugesti positif yang menekankan pentingnya partisipasi. Misalnya, guru berkata: “Setiap jawaban kalian bernilai, sekecil apa pun itu.” Guru juga dapat menggunakan teknik pertanyaan terbuka dan memberi kesempatan siswa menjawab secara berkelompok. Dengan demikian, suasana kelas menjadi lebih interaktif.

8. Permasalahan: Hasil Belajar Tidak Sesuai Harapan
Meski sudah belajar, sering kali nilai matematika siswa masih rendah.

Solusi:

Hypnoteaching mengarahkan siswa untuk mengubah mindset bahwa nilai bukan hanya angka, melainkan hasil dari proses yang konsisten. Guru mengajak siswa menuliskan afirmasi harian, misalnya: “Saya semakin mudah memahami matematika setiap hari.” Dengan latihan mental positif yang konsisten, hasil belajar meningkat karena siswa lebih gigih, percaya diri, dan tidak mudah menyerah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap dua belas permasalahan kontekstual yang sering muncul dalam pembelajaran matematika, penerapan metode Hypnoteaching terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan komprehensif dalam meningkatkan kualitas belajar siswa. Permasalahan mulai dari rendahnya motivasi, konsentrasi, minat, hingga rasa percaya diri dan kesulitan memahami konsep abstrak dapat diatasi dengan strategi yang terstruktur, sistematis, dan humanis.

Salah satu kekuatan utama Hypnoteaching terletak pada penggunaan sugesti positif dan afirmasi motivasional, yang disampaikan secara konsisten melalui jargon “Tetap Semangat dan Jangan Lupa Bahagia”. Jargon merupakan *anchor* psikologis yang membantu siswa menstabilkan emosi, mengurangi kecemasan, dan membangun persepsi positif terhadap matematika. Dengan penerapan yang rutin, siswa mulai menginternalisasi mindset bahwa belajar matematika adalah proses yang menyenangkan, menantang, dan dapat dicapai dengan usaha yang konsisten. Secara sistematis dapat membantu guru dalam mengelola perbedaan kemampuan siswa, baik yang cepat maupun lambat dalam memahami materi. Hypnoteaching efektif mengurangi *math anxiety* atau kecemasan belajar matematika. Hypnoteaching sebagai filosofi pembelajaran menekankan pentingnya keseimbangan antara semangat belajar, kebahagiaan, dan pencapaian akademik.

Bibliography

- Ashcraft, M. H., & Moore, A. M. (2009). Mathematics anxiety. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 27(3), 180–198. [<https://doi.org/10.1177/0734282908330583>] (<https://doi.org/10.1177/0734282908330583>)
- Hariyanto, H. (2018). *Hypnoteaching: Strategi pembelajaran positif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation in mathematics education: Theory, research, and practice*. New York: Routledge.
- Santrock, J. W. (2019). *Educational psychology (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Weimer, M. (2013). *Learner-centered teaching: Five key changes to practice (2nd ed.)*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Pekrun, R. (2017). *Emotions in education*. London: Academic Press.