

## PENERAPAN HIPNOTERAPI TERHADAP KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA DENGAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Oman Suryaman<sup>1</sup>, Agus Saeful Anwar<sup>2</sup>, Oman Hadiana<sup>3</sup>, Nana Sutarna<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>STKIP Muhammadiyah Kuningan

<sup>1</sup>suryaman@upmk.ac.id

### Abstract

The purpose of this study is that students do not assume that mathematics is an unpleasant subject, which causes anxiety and even fears for students every time they meet learning mathematics. This research method uses quantitative research with experimental methods with a research design of one group pretest-posttest, design. The population in this study were students of SDN Sukamulya 2, totaling 20 people, with a sample of 10 people. This study is to empirically prove the application of hypnotherapy to anxiety disorders. This research is important to carry out because it can be taken into consideration in the healing process of anxiety disorders for therapists. This research uses experimental research. Research data obtained from observations, interviews and questionnaires. In the observation technique, the researcher came to observe the learning process. Furthermore, the researchers conducted interviews and gave questionnaires to students. The research was conducted by giving hypnotherapy therapy to students. Data obtained from pretest and posttest. The results of this study are that there is a significant effect of the application of hypnotherapy on reducing anxiety disorders in students (students) of SD Negeri 2 Sukamulya, especially grade 5. This is evidenced from the results of the final test calculation of the group applying hypnotherapy, namely  $t_{count} = 49.3978$  greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%.

**Keywords:** anxiety; hypnotherapy; mathematics

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah agar siswa tidak menganggap bahwa pelajaran Matematika merupakan mata pelajaran yang tidak menyenangkan, yang menimbulkan kecemasan dan bahkan ada rasa takut bagi siswa setiap akan bertemu dengan pembelajaran matematika. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dengan design penelitian *one group pretest-posttest, design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa SDN Sukamulya 2 yang berjumlah 20 orang, dengan sampel 10 orang. Penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris penerapan hipnoterapi terhadap gangguan kecemasan. Penelitian ini penting untuk dilaksanakan karena dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam proses penyembuhan gangguan kecemasan bagi para terapis. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Data penelitian didapat dari observasi, wawancara dan kuesioner. Pada teknik observasi, peneliti datang untuk mengamati proses pembelajaran. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dan memberikan kuesioner pada siswa. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan terapi hipnoterapi pada siswa. Data diperoleh dari *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan penerapan hipnoterapi terhadap penurunan gangguan kecemasan pada Peserta didik (siswa) SD Negeri 2 Sukamulya khususnya kelas 5. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok penerapan hipnoterapi yaitu  $t_{hitung} = 49.3978$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2.145$  dengan taraf signifikansi 5%.

**Kata Kunci:** hipnoterapi; kecemasan; matematika

Received : 2021-11-10

Approved : 2022-01-14

Revised : 2022-01-13

Published : 2022-01-31



Jurnal Cakrawala Pendas is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## Pendahuluan

Hipnoterapi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan metode relaksasi, konsentrasi intens, dan perhatian yang terfokus agar terciptanya kesadaran yang lebih tinggi. Hipnoterapi dapat di gunakan untuk proses pembelajaran agar dapat membantu siswa dalam mengolah pikiran positifnya.

Pembelajaran dapat dikatakan sebagai hasil dari memori, kognisi dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman (Chairani, 2016). Hal inilah yang terjadi ketika seseorang sedang belajar, dan kondisi ini juga sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, karena belajar merupakan proses alamiah setiap orang (Moran, 2016). Pembelajaran bukanlah aktivitas, sesuatu yang berhenti dilakukan oleh seseorang. Lebih dari itu, pembelajaran bisa terjadi dimana saja dan pada level yang berbeda-beda, secara individual, kolektif ataupun sosial (Jahroh & Sutarna, 2016; Sari et al., 2020).

Pelajaran Matematika sering diasumsikan sebagai mata pelajaran yang tidak menyenangkan, dan kadang menjadi momok bagi siswa bila dihadapkan dengan pembelajaran matematika, sehingga wajar akan timbul kecemasan dan bahkan ada rasa takut bagi siswa setiap akan bertemu dengan pembelajaran matematika (Febriyanto et al., 2018). Apabila dihubungkan dengan proses pembelajaran jarak jauh pada kondisi pandemi covid 19 saat ini membuat siswa semakin tidak fokus untuk belajar matematika (Mulenga & Marban, 2020). Belajar di masa pandemi dengan segala tekanan dan gangguan yang ada dapat mengakibatkan siswa menjadi stress dan memungkinkan terjadi kecemasan dalam proses mengawali pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran matematika sangat signifikan terjadi kecemasan dalam proses pembelajaran tersebut (Chauvet-gelinier & Bonin, 2017)

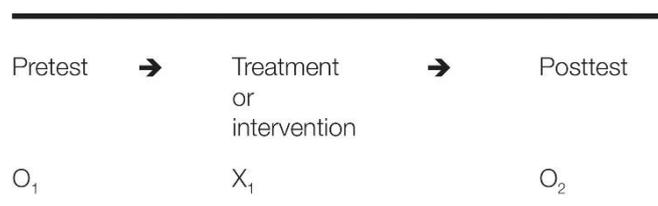
Kecemasan merupakan sebuah perilaku yang diakibatkan oleh stres atau tekanan pada manusia (Fossat et al., 2014), kecemasan menyebabkan efek potensi berbahaya yang merugikan (gangguan) (Chauvet-gelinier & Bonin, 2017). Selain itu faktor molekuler dan genetik yang terkait dengan oksidatif stres dan sel 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 (Maharani et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kecemasan merupakan sebuah perilaku yang diakibatkan oleh stres atau tekanan pada manusia (Fossat et al., 2014), kecemasan menyebabkan efek potensi berbahaya yang merugikan (gangguan) (Chauvet-gelinier & Bonin, 2017). Sehingga hal ini perlu dilakukannya hipnoterapi agar dapat membantu meredakan kecemasan tersebut. Hipnoterapi mengacu pada penggunaan hipnosis sebagai teknik terapi (Peters et al., 2015). Hipnosis melibatkan pengantar di mana sugesti pada imajinatif pengalaman yang disajikan. Di dalam bagian hipnosis, sugesti akan merubah pengalaman subjektif, merubah persepsi, sensasi, emosi, pikiran maupun perilaku yang disajikan. Pada insting yang diarahkan, seperti yang bertentangan dengan standar hipnoterapi, sugesti yang dibuat untuk mengontrol dan menormalisasi fungsi pencernaan (secara umum pada sebuah dasar yang berulang-ulang) dan metafora yang digunakan untuk membawa tentang perbaikan (Elkins et al., 2015). Oleh karena itu diperlukan upaya untuk menghilangkan gangguan kecemasan dan rasa takut terhadap pembelajaran matematika dengan memberikan sugesti positif dan menyenangkan terhadap pembelajaran matematika dengan penerapan Hipnoterapi. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan

penerapan hipnoterapi dalam mengatasi gangguan kecemasan belajar pada mata pelajaran matematika dengan pembelajaran jarak jauh pada siswa SD Negeri 2 Sukamulya.

### Metode Penelitian

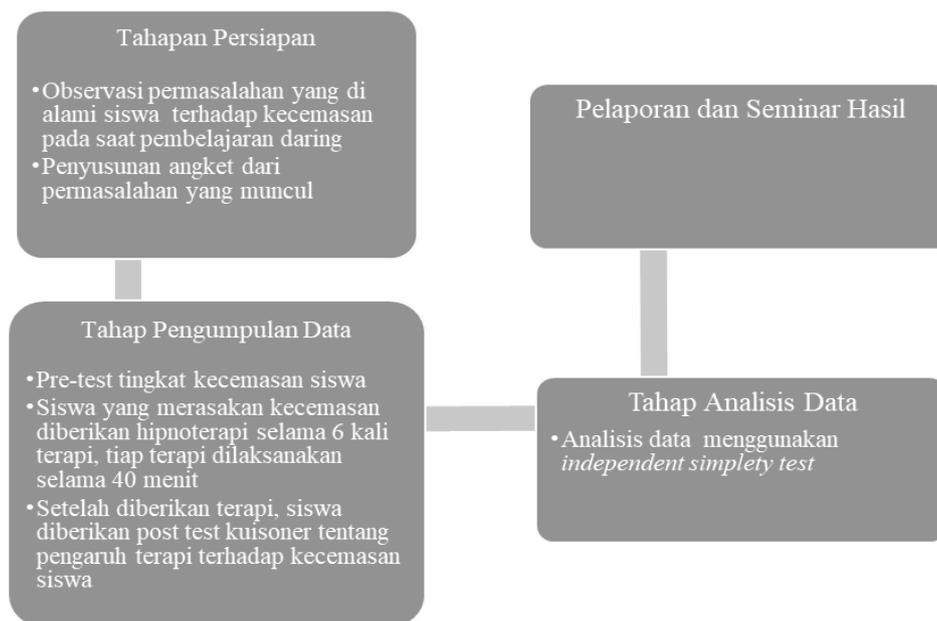
Penelitian ini menggunakan penelitian model eksperimen. Dalam model ini peneliti memberikan perlakuan pada sampel dengan terapi hipnosis. Penelitian melihat hubungan sebab akibat terhadap variabel yang dipandang sebagai faktor penyebab dengan variabel akibat (Zedeck, 2014). Rancangan penelitian dirumuskan dengan tujuan adanya arah yang jelas dan target yang hendak dicapai, sehingga pemecahan masalah dalam penelitian akan baik juga. Rancangan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest, design*” (Sugiyono, 2017).



**Gambar 1.** *One Group Pretest-Posttest Design.*

Populasi dalam penelitian adalah siswa SDN Sukamulya 2 yang berjumlah 20 orang, sedangkan sampel penelitian adalah siswa terpilih sebanyak 10 orang yang mengikuti pembelajaran daring mata pelajaran Matematika. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sebelumnya subjek akan diberikan pretest untuk mengetahui apakah pernah mengalami kecemasan. Subjek yang mengalami kecemasan akan diberikan perlakuan hipnoterapi. Selanjutnya akan diuji pada posttest untuk mengetahui apakah kecemasan yang dirasakan hilang atau masih setelah diberikan perlakuan hipnoterapi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecemasan yang menggunakan tes skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Tes ini mengadopsi teori skala *Likert*. Skala *likert* digunakan untuk menetapkan tingkat kesepakatan dengan sebuah pernyataan yang spesifik. Tipe skala ini menunjukkan tingkat sejauh mana responden sepakat dengan pernyataan yang disusun (Sarstedt & Mooi, 2014). Data diukur pada 5 kategori skala *Likert* yang berisi informasi pada evaluasi dari beberapa aspek. Dalam Tes ini terdapat 5 pilihan jawaban, dengan minimal 0 dan nilai maksimal 4. Responden dianjurkan untuk menjawab jawaban yang disediakan sesuai dengan pilihan jawaban dan cara menjawab. Kuesioner merupakan serangkaian pernyataan atau pertanyaan mendorong yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari seorang responden tentang suatu topik kepentingan, seperti karakteristik latar belakang, sikap, perilaku, kepribadian, kemampuan atau yang lainnya (Zedeck, 2014). Tahapan yang dilalui diantaranya tahapan persiapan yaitu observasi permasalahan mengenai kecemasan pada siswa saat pembelajaran daring, kemudian menyusun instrumen berdasarkan hasil pengamatan tersebut. Selanjutnya tahap pengumpulan data dengan melakukan pretest, selanjutnya siswa di berikan hipnoterapi dan setelah dilakukan perlakuan maka siswa diberikan posttest. Selanjutnya hasil yang di dapatkan ditelaah dan di berikan kesimpulan bahwa siswa yang memiliki kecemasan saat pembelajaran daring setelah diberikan tindakan hipnoterapi maka kecemasannya menurun. Seperti yang di jelaskan pada gambar 2.



Gambar 2. Alur Penelitian

**Hasil dan Pembahasan**

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes gangguan kecemasan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, serta data tes akhir. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Data Hasil Tes Gangguan Kecemasan Pada Kelompok Penerapan Hipnoterapi

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok Penerapan Hipnoterapi	Awal	15	20	40	29.67	6.91
	Akhir	15	12	23	18.67	3.37

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok penerapan hipnoterapi memiliki rata-rata gangguan kecemasan sebesar 29,67, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata gangguan kecemasan sebesar 18,67.

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas. Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal gangguan kecemasan. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas distribusi frekuensi populasi yang dilakukan pada kelompok latihan hipnoterapi adalah sebagai berikut

**Tabel 2.** Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel 5\%}$
Kelompok Penerapan hipnoterapi	15	11.000	6.141	0.2089	0.229

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok penerapan hipnoterapi diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,2089$ , dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,229. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok penerapan hipnoterapi termasuk berdistribusi normal.

Setelah diberi perlakuan pada kelompok penerapan hipnoterapi, kemudian dilakukan uji perbedaan. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok penerapan hipnoterapi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Penerapan Hipnoterapi

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel 5\%}$
Tes Awal	15	29,67	66,4492	2,145
Tes Akhir	15	18,67		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok penerapan hipnoterapi antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 66,4492 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok penerapan hipnoterapi terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Untuk mengetahui kelompok penerapan hipnoterapi memiliki persentase penurunan terhadap gangguan kecemasan, dilakukan perhitungan persentase penurunan pada kelompok penerapan hipnoterapi. Adapun nilai penurunan gangguan kecemasan dalam persen pada kelompok penerapan hipnoterapi adalah:

**Tabel 4.** Rangkuman Hasil Perhitungan Tes Akhir pada Kelompok Penerapan Hipnoterapi

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Penurunan (%)
Kelompok Penerapan hipnoterapi	15	29.667	18.667	11.000	37.079%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok penerapan hipnoterapi memiliki persentase penurunan terhadap gangguan kecemasan sebesar 37.079%.

Berdasarkan pengujian hipotesis bahwa Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok penerapan hipnoterapi = 49.3978, sedangkan  $t_{tabel} = 2.145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok penerapan hipnoterapi. Berarti kelompok penerapan hipnoterapi memiliki penurunan gangguan kecemasan yang disebabkan oleh penerapan perlakuan yang diberikan, yaitu dengan penerapan hipnoterapi. Dalam penerapan ini peserta didik (siswa) dalam gangguan kecemasan menggunakan hipnoterapi, sehingga menyebabkan penurunan gangguan kecemasan menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan penerapan hipnoterapi terhadap penurunan gangguan kecemasan pada Peserta didik (siswa) SD Negeri 2 Sukamulya khususnya kelas 5. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok penerapan hipnoterapi yaitu  $t_{hitung} = 49.3978$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2.145$  dengan taraf signifikansi 5%.

Dalam pelaksanaan penerapan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda

pula. Perlakuan yang diberikan selama kegiatan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini, peserta didik (siswa) diberikan perlakuan (*treatment*) dengan penerapan hipnoterapi. Perlakuan (*treatment*) hipnoterapi yang diberikan selama proses kegiatan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan hipnoterapi, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap penurunan gangguan kecemasan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh setelah diberikan perlakuan antara penerapan hipnoterapi terhadap penurunan gangguan kecemasan pada peserta didik (siswa) SD Negeri 2 Sukamulya khususnya kelas 5, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok penerapan hipnoterapi = 49.3978, sedangkan  $t_{tabel} = 2.145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok penerapan hipnoterapi. Kelompok penerapan hipnoterapi memiliki penurunan gangguan kecemasan yang disebabkan oleh penerapan yang diberikan, yaitu penerapan hipnoterapi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lukitawati, (2014); Safitri & Purnamasari, (2017) temuannya menjelaskan penerapan hipnoterapi dalam proses pembelajaran matematika dapat menurunkan kecemasan peserta didik dalam materi geometri.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok penerapan hipnoterapi maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan penurunan gangguan kecemasan dalam persen pada kelompok penerapan hipnoterapi. Kelompok penerapan hipnoterapi memiliki nilai persentase penurunan gangguan kecemasan sebesar 37.079%. Dalam penerapan ini peserta didik diberikan perlakuan hipnoterapi sebelum belajar, sehingga menyebabkan penurunan gangguan kecemasan menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya penurunan gangguan kecemasan. Dengan penerapan hipnoterapi yang baik, maka akan mendukung penurunan gangguan kecemasan yang lebih optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu penerapan hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan gangguan kecemasan. Hasil analisis penelitian ini didukung penelitian Alizamar et al., (2019); Gunderson et al., (2019) hasil temuan penelitiannya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pembandingan dalam skor rata-rata kecemasan matematika. Dengan kata lain melalui hipnoterapi pada kelompok eksperimen dengan pengamatan terdapat pengurangan gangguan kecemasan pada peserta didik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok penerapan hipnoterapi maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan penurunan gangguan kecemasan dalam persen pada kelompok penerapan hipnoterapi. Kelompok penerapan hipnoterapi memiliki nilai persentase penurunan gangguan kecemasan sebesar 37.079%. Dalam penerapan ini peserta didik diberikan perlakuan hipnoterapi sebelum belajar, sehingga menyebabkan penurunan gangguan kecemasan menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya penurunan gangguan kecemasan. Dengan penerapan hipnoterapi yang baik, maka akan mendukung penurunan gangguan kecemasan yang lebih optimal.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan Terima Kasih Terima kasih kepada DRPM Kemenristek/BRIN yang telah memberikan hibah melalui skema Penelitian Dosen Pemula (PDP) pendanaan tahun 2020 sehingga memudahkan penyusunan karya tulis ilmiah ini sebagai salah satu luaran penelitian, Segenap unsur pimpinan STKIP Muhammadiyah Kuningan, para pihak yang telah membantu penulisan karya tulis ilmiah ini dan juga reviewer serta editor jurnal, sehingga kami dapat mempublikasikan topik ini.

## Daftar Pustaka

- Alizamar, A., Afdal, A., Ambaranti, F., Retnowati, E., & Aosi, G. (2019). Chromotherapy: An alternative treatment for mathematics anxiety among elementary school students. *Journal of Physics: Conference Series PAPER*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1175/1/012183>
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bazargan, M., & Amiri, M. (2018). The effectiveness of modular cognitive behavioral therapy on mathematical anxiety and assertiveness in students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(6), 417–428.
- Chairani, Z. (2016). *Metakognisi siswa dalam pemecahan masalah matematika*. Deepublish.
- Chauvet-gelinier, J., & Bonin, B. (2017). Stress , anxiety and depression in heart disease patients: A major challenge for cardiac rehabilitation. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 60(1), 6–12. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2016.09.002>
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/00207144.2014.961870>
- Febriyanto, B., Haryanti, Y. D., & Komalasari, O. (2018). Peningkatan pemahaman konsep matematis melalui penggunaan media kantong bergambar pada materi perkalian bilangan di Kelas II Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), 266424. <https://doi.org/10.31949/jcp.v4i2.1073>
- Fossat, P., Bacqué-Cazenave, J., De Deurwaerdère, P., Delbecque, J. P., & Cattaert, D. (2014). Anxiety-like behavior in crayfish is controlled by serotonin. *Science*, 344(6189), 1293–1297. <https://doi.org/10.1126/science.1248811>
- Jahroh, W. S., & Sutarna, N. (2016). Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Mengatasi Degradasi Moral. *Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Inovasi Pembelajaran Berbasis Karakter Dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN Dalam*, 395–402.
- Lukitawati, P. (UNIKAL). (2014). Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis ICT (Information and Communication Technology) melalui Pendekatan SAVI (Somatic, Auditory, Visual, and Intellectual) pada Materi Geometri Transformasi Kelas VII di SMP Ma'had Islam Pekalongan. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(2), 42–50. <http://jurnal.unikal.ac.id/index.php/Delta/article/view/433/395>
- Maharani, M., Supriadi, N., & Widyastuti, R. (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk Menurunkan Kecemasan Siswa. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(1), 101–106.
- Moran, T. P. (2016). *Anxiety and Working Memory Capacity : A Meta-Analysis and Narrative Review*.

142(8), 831–864.

- Mulenga, E. M., & Marban, J. M. (2020). Is COVID-19 the Gateway for Digital Learning in Mathematics Education? *Contemporary Educational Technology*, 12(2), 269. <https://doi.org/10.30935/cedtech/7949>
- Peters, S. L., Muir, J. G., & Gibson, P. R. (2015). Review article: Gut-directed hypnotherapy in the management of irritable bowel syndrome and inflammatory bowel disease. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 41(11), 1104–1115. <https://doi.org/10.1111/apt.13202>
- Safitri, D. N., & Purnamasari, N. I. (2017). Efektivitas Pembelajaran Matematika Dengan Hypnoteaching Terhadap Prestasi Mahasiswa. *Journal Pendidikan Matematika*, 3(1), 1–8.
- Sari, M. Z., Fitriyani, Y., & Amalia, D. (2020). Analisis Bahan Ajar Keragaman Suku Bangsa dan Budaya dalam Implementasi Karakter Toleransi di Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pembelajaran, Pengajaran*, 6(3), 382–396.
- Sarstedt, M., & Mooi, E. (2014). *A Concise Guide to Market Research The Process, Data and Methods Using IBM SPSS Statistics*. Second Edition. London: Springer.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Zedek, S. (2014). APA Dictionary of Statistics and Research Methods. *Washington, DC: American Psychological Association*, 52(1998), 36–40.