

Optimalisasi prestasi akademis berbasis hipnosis (*Hypnosis-based academic achievement optimization*)

Dewi Puspaningtyas Faeni¹, Ratih Puspitaningtyas Faeni², Retno Fuji Oktaviani³, Ravindra Safitra Hidayat⁴

Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Budi Luhur^{1,2,3,4,5}

dewifaeni@budiluhur.ac.id¹, ratih.puspitaningtyas@budiluhur.ac.id²,

retno.fujioktaviani@budiluhur.ac.id³, ravindra.safitra@budiluhur.ac.id⁴



Abstract

Optimization of academic achievement based on Hypno-education aims to improve achievement using the hypnosis method, namely the subconscious power method. This methodology uses the power of suggestion to the theta waves in the student's subconscious mind. The achiever personality is inserted into the theta wave. The population of participants is students majoring in Management in Good Corporate Governance at the IPMI International Business School Campus of 72 schools. Students sit quietly in the lecture chair starting with fun things such as eye exercises, brain exercises, motoric movements and then calm with the aim of ice breaking, so that the atmosphere is conducive and not tense. Conducive conditions that are not tense will lead to a pleasant atmosphere so that the brain is open to being flexible when good suggestions are inserted. When the students are bowed down in a sleepy condition or half asleep and half awake, the next story is stimulated by theta music. This condition is the condition of the students' brains very ready for positive suggestions. The main objective is for students who are active in studying, do not receive lessons, and continuously return to the study table to pay more attention to their lessons. This Community Service is the 10th time this activity has collected data on student achievement results before and after therapy. The data tabulation of the Mid-Semester Examination values (UTS) or Final Semester (UAS) before and after hypnosis therapy is an indicator that believes in hypno-education. The results of student achievement increased sharply in their academic achievement.

Keywords: *Optimization, Academic achievement, Hypno-education*

1. Pendahuluan

Konsep peningkatan kualitas manajemen sumberdaya manusia, dibutuhkan sebuah *breakthrough* sebagai upaya maksimal pergeseran paradigma mendasar dalam implementasinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dielaborasi dalam sistematisa pengelompokan lingkup kerja, yaitu diawali dari intervensi pembentukan kualitas Para mahasiswa/mahasiswi IPMI *International Business School*, klasterisasi mahasiswa/mahasiswi dalam kategori Indeks Prestasi Kuliah (IPK), pengelompokan kompetensi, filterisasi mahasiswa/mahasiswi berlandaskan potensi prestasi, peningkatan kualitas dalam telaah sistematisa pengelompokan. Sistematisa implementasi sumberdaya manusia pada pengabdian kepada masyarakat ini, digunakan suatu terobosan dengan mengimplementasikan metode yang efektif mendongkrak prestasi akademis.

Proses ini adalah perwujudan sebuah terobosan paradigma berpikir yang sederhana, sistematis dan mudah diimplementasikan. Metode ini mampu merubah dimensi sikap ke arah perilaku positif dalam pengelolaan karakter bangsa melalui pembinaan mental mahasiswa/mahasiswi.

Perubahan paradigma yang diyakini sistematis dan terukur adalah dengan berorientasi pada; berkurangnya prosentase jumlah kenakalan para mahasiswa/mahasisi, berkurangnya tawuran, hilangnya budaya *bullying* serta efek negatif pada perilaku mahasiswa/mahasiswi yang lain. Tujuan utama dalam pengabdian kepada masyarakat yang lain adalah meningkatkan prestasi akademis di dalam maupun di luar sekolah. Metode ini mampu menekan gejala kenakalan pada para mahasiswa/mahasiswi yang mengikuti terapi hypnosis ini, sehingga dapat memberikan manfaat positif yang optimal untuk mengurangi dampak negatif pergaulan yang buruk. Usaha maksimal dalam merubah paradigma para mahasiswa/mahasiswi dengan cara mengelola mentalitas dan akhlak para mahasiswa/mahasiswi dengan kegiatan yang positif dan terklasifikasi dan terukur.

Model hypnosis merupakan suatu sistem pengimplementasian pengelolaan perilaku dengan cara menguatkan kekuatan alam bawah sadar. Cara-cara ini secara sistematis dan terukur efektif mendorong mahasiswa/mahasiswi aktif dalam meningkatkan prestasi akademisnya. Pelaksanaan ini berdampak positif menggunakan sistem yang sistematis dan terstruktur, jika dilakukan secara kontinue, disamping menjauhkan remaja dari pengaruh pergaulan negatif, juga peningkatan prestasi bagi para remaja yang terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini pula yang mendasari kegiatan pelaksanaannya yang akan melibatkan para dosen yang terlibat dari fakultas-fakultas lain di Universitas Budi Luhur.

Metode

Berdasarkan klasifikasi identifikasi latar belakang, kerangka solusi dimasukkan dalam bentuk sugesti ke alam bawah sadar mahasiswa/mahasiswi. Pengelolaan prestasi mahasiswa/mahasiswi wajib didukung oleh sarana prasarana berbasis hypnosis. Hypnosis menggunakan kekuatan alam bawah sadar diyakini sangat efektif saat dalam proses pembentukan perilaku mahasiswa/mahasiswi dan masyarakat yang membutuhkan. Filosofinya metodologi ini adalah para mahasiswa-mahasiswi agar mampu berprestasi dan memiliki motivasi pencapaian yang sangat tinggi adalah meningkatkan produktivitas, prestasi, daya saing dan daya konsentrasi serta mengurangi dampak depresi rasa yakin diri yang tinggi.

Tim Pengabdian akan melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan menggunakan metode pelaksanaan antara lain :

3.1 Tahap Persiapan

1. Pra kegiatan, Pra kegiatan adalah tahapan pra PKM, yaitu kegiatan survei beberapa lokasi kampus-kampus sebelum menentukan lokasi PKM. Kegiatan pra kegiatan dengan melakukan plotting lokasi, melakukan pendataan statistik analisis demografis, geografis lokasi dan pemetaan masalah.
2. Pencatatan kebutuhan
Tahapan pencatatan kebutuhan adalah sebuah tahapan lanjutan dari tahapan pra kegiatan, antara lain melakukan pencatatan terhadap data-data yang dibutuhkan. Seperti halnya pengumpulan rapor, transkrip nilai, dari lokasi kampus yang ada pada pis survei. Setelah melakukan pencatatan maka melakukan analisis kebutuhan.
3. Pemetaan kegiatan
Berdasarkan analisis kebutuhan, maka dapat dipetakan kegiatan yang akan diimplementasikan pada program PKM ini. Berdasarkan hasil dari analisis kebutuhan itu pula, kegiatan PKM dapat dipetakan secara sistematis dan terukur.
4. Observasi
Tahapan observasi yang dilakukan adalah, berdasarkan pemetaan kegiatan, maka ditetapkan survei dari lokasi yang akan dijadikan obyek PKM. Observasi pada lokasi

yang dituju akan diintensifkan, sehingga didapatkan gambaran kebutuhan secara detail mengenai kebutuhan pembentukan organisasi Mahasiswa/mahasiswi.

Model yang digunakan dalam kegiatan terapi hypnosis atau *hypnosis for achievements* telah dilakukan beberapa penahapan:

1. Menyelenggarakan analisis pra PKM untuk menjajagi kebutuhan serta melakukan *preconditioning*, agar peserta mengetahui bagaimana mengelola pikiran. *Preconditioning* ini dilaksanakan menggunakan kuesioner *google form* perihal seberapa jauh peserta mengetahui tentang informasi yang diketahui dan diperoleh dari hasil prestasi akademis. Prestasi empiris din luar pengalaman kampus maupun secara empiris akademis serta seberapa jauh pengetahuan peserta terhadap: pengertian hypnosis, metode hypnosis, dan metode peningkatan prestasi akademis.
2. Menyelenggarakan webinar terhadap materi peningkatan prestasi akademis menggunakan metode hypnosis.
3. Menyelenggarakan demo praktik menggunakan aplikasi musik tetha di perangkat *smartphone android WazzUp, Doc?*.
4. Pendampingan demo praktik secara online: pendampingan serta evaluasi atas pemanfaatan aplikasi *smartphone android WazzUp, Doc?*.
5. Evaluasi akhir dilakukan dalam rangka untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap hypnosis saat menggunakan metode hypnosis pada *smartphone android WazzUp, Doc?*.
6. Pendampingan selama satu bulan dengan tujuan PKM ini untuk meningkatkan prestasi akademis.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM semester Ganjil Tahun Ajar 2020/2021 ini dimulai dari bulan Oktober 2020 sampai dengan Januari 2021. Kegiatan dimulai dari pengamatan dan diskusi terkait gambaran perihal permasalahan mitra masyarakat mengenai pengelolaan kualitas mahasiswa/mahasiswi di IPMI *International Business School*.

Kegiatan PKM ini diimplementasikan bertahap selama 3 bulan, mulai dari tahap *pconditioning* hingga tahapan pelaporan. Adapun adalah tahapan adalah sebagai berikut: Setelah dilakukan pre tes kepada para mahasiswa/mahasiswi IPMI *International Business School* Jakarta sebagai uji validitas. Hal ini dilakukan untuk menjajagi seberapa besar pengetahuan serta kesadaran mahasiswa/mahasiswi terhadap betapa pentingnya meningkatkan prestasi akademis.

Terdapat beberapa teknik dan tahapan penanggulangan permasalahan berbasis program hypnosis ini yaitu:

1. Tahap pertama
Melakukan analisis terhadap kebutuhan dengan cara pre analisis pematangan konsep hypnosis terdiri dari materi hypnosis, sugesti, bentuk format hypnosis, hypnoterapis, perijinan yang dibutuhkan serta pembagian peran dan tugas analisis juga saat implementasi.
2. Tahap kedua
Pelaksanaan PKM selaras dengan rencana jadwal yang sudah di tentukan, mahasiswa/mahasiswi akan diberikan stimulus yang bersinggungan dengan materi. Stimulus ini yang diberikan dapat berupa tip dan tata cara yang langsung diaplikasikan dan bagaimana yang benar pada kehidupan sehari-hari. Selain materi yang telah

diberikan simulasi juga dapat berupa tips dan games-games kecil yang dapat membantu peserta memahami cara mengaplikasikan aplikasi *smartphone android WazzUp, Doc?*.

3. Tahap ketiga

Mahasiswa/mahasiswa akan mendapat konseling satu per satu terhadap hasil capaian UAS dan UTS sebagai umpan balik hipnosis yang telah diimplementasikan. Hal ini akan menjadi pertimbangan dalam kontinuitas program kegiatan pengabdian kepada masyarakat luas. Selain itu, akan diberikan juga bentuk apresiasi bagi mahasiswa/mahasiswa terbaik agar lebih bersemangat belajar.

4. Evaluasi

Evaluasi akan dilakukan untuk mengetahui pencapaian program kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi oleh tim pengabdian setelah pelaksanaan program, sebagai berikut:

- a) Evaluasi materi: materi yang diberikan mudah dipahami mahasiswa/mahasiswa, materi yang diberikan cocok dengan program yang dibuat, materi relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh peserta.
- b) Evaluasi fasilitator: penyampaian yang komunikatif, tepat sasaran, kemampuan dalam memandu kegiatan berjalan sesuai dengan program yang dibuat.
- c) Evaluasi terhadap PKM: misalnya lokasi PKM, kelengkapan peralatan serta kesiapan peralatan pendukung.

Dengan adanya program hipnosis yang efektif, maka prestasi mahasiswa-mahasiswa meningkat menjadi sangat motivatif dan memiliki gairah belajar dan bersemangat. Rencana Kegiatan sebagai berikut:



Gambar.1
PKM *Hypnosis for Achievements*. IPMI, Kampus Kalibata, Jakarta Selatan



Gambar.2
PKM *Hypnosis for Acheievements*. IPMI, Kampus Kalibata, Jakarta Selatan



Gambar 3
PKM di IPMI, *Arm Raising Test at Hypnosis for Acheievements*. IPMI, Kampus Kalibata, Jakarta Selatan



Gambar. 4 PKM IPMI, Proses Hypnosis for Acheievements. IPMI, Kampus Kalibata, Jakarta Selatan



Gambar. 5
PKM IPMI, Pasca *Hypnosis for Acheivements*. IPMI, Kampus Kalibata, Jakarta Selatan

Tabel 1. Target Jenis Luaran

No.	Target Jenis Luaran	
1.	Publikasi Ilmiah	Publikasi Seminar Internasional di dalam negeri ber ISBN
2.	Publikasi prosiding seminar internasional di dalam negeri ber ISBN	International Seminar on Application for technology of information and communication
3.	Publikasi di media massa electronic	Artikel di media massa (www.kumparan.com)
4.	Pamphlet dan Brosur	Mengenai Pengetahuan Pengelolaan Mentalitas Remaja

Sumber: Data diolah sendiri, 2020

Kesimpulan

1. Laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan baik dan mendapat respon positif dari para mahasiswa/mahasiswi IPMI *International Business School*.
2. Kegiatan PKM ini terlalu singkat bagi mahasiswa/mahasiswi yang merasakan manfaat dari proses hypnosis ini.
3. Mayoritas evaluasi mahasiswa/mahasiswi mengalami peningkatan prestasi yang signifikan selama menjalani perkuliahan didampingi PKM ini.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar pencapaian tujuan memenuhi target sepenuhnya, dengan konsekuensi penambahan jadwal pelaksanaan.
2. Diadakan PKM lanjutan yang berupa program sejenis diselenggarakan secara periodik untuk dapat meningkatkan prestasi akademis mahasiswa/mahasiswi.

Daftar Pustaka

- Armstrong Michael, Armstrong's Handbook of Human Resources Practise, Human Resources Management, Organization and Behavior, 2014
- Schreiber, Elliott H. (2016). Use of Group Hypnosis to Improve College Students' Achievement, Sage Journals
- Schreiber, Elliott H. (1992). A Study of Hypnosis In Improving Academic Achievement of College Students, Psychological Reports
- Krippner, Stanley (2016). The Use of Hypnosis and the Improvement in Academic Achievement, Research Gate
- De Vos, H.M. & Louw, D.A.m(2006). The Effect of Hypnotic Training Programs on the Academic Performance of Students, American Journal of Clinical Hypnosis
- Maryan, Simon (2011). Academic Performance and Hypnosis, Delhi Psychiatry Journal
- Papadopoulos, Timothy, Pamela, Rauno K., Kirby, John (2014). Cognition, Intelligence, and Achievement: A Tribute to J. P. Das, Indian Journal of Psychology
- Elahi, Z, Boostani, R & Nasrabadi, Motie (2013). Estimation of Hypnosis Susceptibility Based On Electroencephalogram Signal Features, Scientia Iranica