

PEMBERDAYAAN KELAS IBU HAMIL MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN *HYPNOTEACHING* (THE EMPOWERING PREGNANT WOMEN'S CLASS USING HYPNOTEACHING LEARNING METHOD)

Received: 18 Mei 2025

Revised: 30 Mei 2025

Accepted: 10 Juni 2024

Wita Asmalinda^{1*}, Yunetra Franciska², Aprilia Ayu Shinta Yuka³,
Heni Sumastri⁴ Nesi Novita⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

*e-mail: wita@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Pregnant women class (KIH) is an adult learning process (Andragogy), which is a learning activity based on learning needs. Effective learning in KIH requires class managers who are able to condition communicative and educational classes, so that KIH participants are able to follow the class well. Hypnotic conditions by exploring the subconscious are a hypnoteaching learning method. The purpose of this community partnership program is to empower pregnant women's classes using the hypnoteaching learning method. This community service activity uses training and mentoring methods with the main targets being KIH managers and KIH participants. The first training was held on September 6, 2021 and continued with mentoring activities for KIH managers on October 21, 2021. The training was held in the pregnant women's class at the Pakjo Palembang Health Center. The number of participants who took part in the activity was 30 people consisting of 10 KIH managers and 20 KIH participants. It was concluded that 1 training and mentoring using the hypnoteaching method was able to improve the skills of pregnant women's class managers and the learning interests of pregnant women's class participants.

Keywords: *Hypnoteaching, Pregnant Women class*

Abstrak

Kelas ibu Hamil (KIH) merupakan proses belajar orang dewasa (Andragogi), yang kegiatan pembelajaran berbasis pada kebutuhan belajar. Pembelajaran efektif di KIH membutuhkan pengelola kelas yang mampu mengkondisikan kelas yang komunikatif dan edukatif, sehingga peserta KIH mampu mengikuti kelas dengan baik. Kondisi terhipnosis dengan cara mengeksplorasi alam bawah sadar merupakan metode pembelajaran *hypnoteaching*. Tujuan program kemitraan masyarakat ini adalah untuk pemberdayaan kelas ibu hamil menggunakan metode pembelajaran *hypnoteaching*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan dan pendampingan dengan sasaran utama adalah pengelola KIH dan peserta KIH. Pelatihan pertama dilaksanakan pada tanggal 6 September 2021 dan dilanjutkan kegiatan pendampingan kepada pengelola KIH pada tanggal 21 Oktober 2021. Tempat pelaksanaan pelatihan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang yang terdiri dari 10 pengelola KIH dan 20 orang peserta KIH. Disimpulkan bahwa pelatihan dan pendampingan menggunakan metode *hypnoteaching* mampu meningkatkan keterampilan pengelola kelas ibu hamil dan minat belajar peserta kelas ibu hamil.

Kata kunci: *Hypnoteaching, Kelas Ibu Hamil*

1. PENDAHULUAN

Kelas Ibu Hamil (KIH) merupakan salah satu program kesehatan yang diharapkan turut berperan dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat kehamilan, persalinan dan nifas. KIH merupakan sarana belajar bersama yang perlu diikuti oleh ibu hamil agar memperoleh pengetahuan yang cukup sehingga dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan cakupan K1, K4 serta melakukan persalinan pada tenaga kesehatan. Kelas Ibu hamil adalah proses belajar orang dewasa (andragogi), yaitu proses pembelajaran transformasi dalam bentuk mengubah (*modifying*), mempelajari kembali (*relearning*), memperbaharui (*up dating*) dan mengamati (*replacing*). Kegiatan

pembelajaran di kelas ibu hamil bersifat dan menekankan pada kesadaran dan dorongan atas dasar rangsangan intrinsik yang berbasis kepada kebutuhan belajar. Dalam prakteknya proses belajar pada kelas ibu hamil merupakan pelibatan yang baik antara pengalaman belajar ibu, yang dapat dijadikan dasar untuk pelaksanaan berbagai kegiatan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran kelas ibu hamil narasumber seyogyanya mengelola kelas dengan cara menciptakan suasana yang menarik dan menyenangkan, selalu memperhatikan emosi dan psikologi peserta kelas. Salah satu metode yang menarik dan mampu meningkat minat belajar peserta didik adalah *Hypnoteaching*

Persoalan Mitra adalah pelaksanaan kelas ibu Hamil (KIH) selama ini belum rutin dilakukan. Pada pelaksanaannya dilakukan setiap 3 bulan sekali. Kurang efektifnya pelaksanaan kelas ibu hamil disebabkan karena kurangnya keterampilan pengelola KIH dalam mengelola kelas, metode pembelajaran yang digunakan adalah metode ceramah dan tanya jawab, belum menggunakan metode belajar orang dewasa (andragogi). Minat ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo untuk mengikuti/ hadir di kelas ibu hamil juga masih rendah, diduga peserta belum merasa membutuhkan, atau kurang terlibat dalam proses pembelajaran. Pengabdian masyarakat merupakan aplikasi dari hasil penelitian kami pada tahun 2020 yang menganalisis efektif metode pembelajaran *hypnoteaching* pada hasil evaluasi belajar mahasiswa didapatkan nilai $p=0.003$ dengan $\alpha=0.05$ ($p<\alpha$), dengan kesimpulan akhir metode pembelajaran *hypnoteaching* berpengaruh dalam meningkatkan minat belajar yang pada akhirnya akan menghasilkan output hasil evaluasi belajar yang memuaskan. Berdasarkan analisis situasi di atas, dapat dirumuskan permasalahan mitra adalah Kelas Ibu Hamil (KIH) Puskesmas Pakjo Palembang tidak dilaksanakan secara rutin setiap bulannya, hal ini diduga karena masih rendahnya keterampilan pengelola Kelas Ibu Hamil (KIH) dalam mengelola kelas sehingga proses pembelajaran menjadi tidak menarik/ monoton yang berefek kepada rendahnya minat ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo untuk hadir di kelas ibu hamil Puskesmas pakjo Palembang. Tujuan dari kegiatan ini adalah pemberdayaan kelas ibu hamil di Puskesmas Pakjo Palembang menggunakan metode pembelajaran *Hypnoteaching*

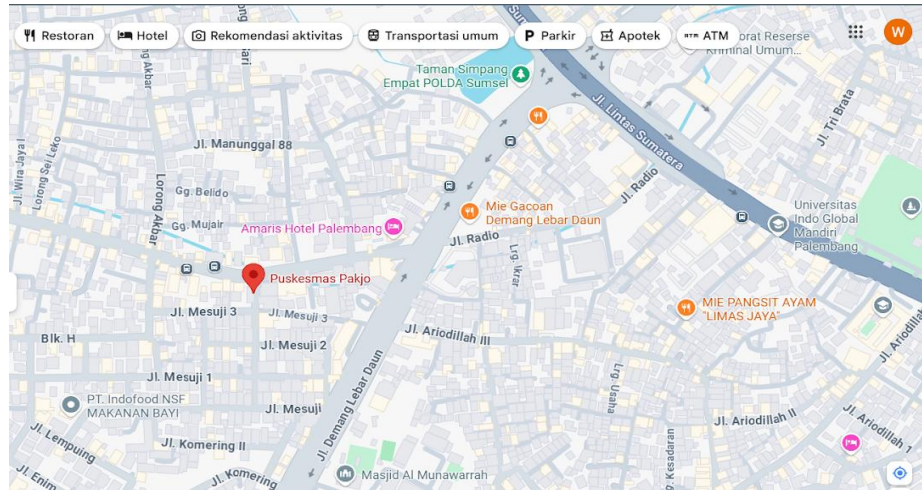
2. METODE

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa pelatihan dan pendampingan kepada pengelola kelas ibu hamil (KIH) dalam mengelola KIH menggunakan *Hypnoteaching*. Kegiatan pelatihan dan pendampingan pengelola kelas ibu hamil menggunakan metode pembelajaran *Hypnoteaching*. Populasi sasaran 1. Seluruh pengelola kelas ibu hamil (KIH) berjumlah 10 orang dan populasi Seluruh peserta kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo. Sampel sasaran 1 adalah seluruh pengelola kelas ibu hamil (KIH) berjumlah 10 orang dan sampel kedua adalah seluruh peserta kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang di Jalan Inspektur Marzuki No. 2240 Kelurahan Siring Agung Kecamatan Ilir Barat I Kota Palembang.

Rancangan kegiatan yaitu: 1. Melakukan pengurusan surat izin kegiatan di Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Palembang dan puskesmas, 2. melakukan pendataan jumlah peserta kelas ibu hamil (KIH) di Puskesmas Pakjo Palembang dan jumlah pengelola, 3. bekerjasama dengan pengelola KIA dan kelas ibu untuk meningkatkan angka *participation rate* responden, 4. kolaborasi dengan mitra untuk mempersiapkan sarana dan prasarana pelatihan meliputi: ruang belajar yang nyaman dan cukup luas dilengkapi dengan penyejuk ruangan, peralatan pelatihan seperti : meja, kursi, LCD, infokus, laptop/PC, benner kegiatan pengbm, booklet/ leaflet hypnosis, *powerpoint*, ATK, pakaian olahraga, sound system, matras/ hambal,dispuser dan aroma terapi, musik relaksasi dengan efek menenangkan, 5. menjelaskan kepada pengelola dan peserta KIH seluruh prosedur kegiatan yang akan dilakukan dan membuat *informed concent*. 6. menyusun materi pelatihan tentang teknik *hypnoteaching* untuk pelatihan dengan peserta pengelola kelas ibu hamil dan materi tentang kelas ibu hamil untuk peserta kelas ibu hamil, 7. melakukan pengumpulan data tentang biodata pengelola KIH dan peserta KIH, 8. Menjelaskan kepada peserta pelatihan: pelatihan ke-1 dengan sasaran pengelola KIH yaitu: prosedur melakukan surgesti/ hypnosis peserta KIH dengan melakukan pengajaran menggunakan metode *Hypnoteaching*. Pelatihan ke-2 dengan sasaran peserta KIH yaitu: prosedur melakukan *self hypnosis* dan proses pembelajarannya yang menggunakan metode *Hypnoteaching*, 9. melakukan proses pembelajaran

menggunakan hypnosis dan *hypnoteaching*. 10. mengevaluasi keterampilan pengelola KIH dalam mengelola KIH menggunakan *hypnoteaching* dan mengevaluasi tingkat sugesti/ terhypnosis peserta KIH.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Lokasi Kegiatan



Gambar 2. Peserta Pelatihan ke-1



Gambar 3. Peserta Pelatihan ke-2

Pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan institusi yang dilaksanakan oleh dosen sebagai salah satu bentuk dharma atau tugas pokok perguruan tinggi, disamping dharma Pendidikan dan dharma penelitian sebagaimana tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dalam bentuk Pendidikan kesehatan, pelatihan, pelayanan/ penerapan hasil penelitian atau dalam bentuk lain sesuai perkembangan zaman. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan adanya kesatuan emisi dan rasa saling membutuhkan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh kelompok dosen dan mahasiswa ini adalah pelatihan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang sebanyak 2 kali dengan sasaran adalah pengelola kelas ibu hamil (KIH) dan peserta KIH. Pelaksanaan pelatihan *hypnoteaching* ini dilaksanakan secara partisipatif, pengelola dan ibu-ibu hamil diposisikan tidak hanya sebagai penerima materi namun sebagai warga belajar. Dalam praktiknya setelah menyampaikan materi, narasumber pelatihan mendemonstrasikan prosedur/langkah-langkah pelaksanaan *hypnosis*, *self hypnosis* dan *hypnoteaching*. Kelas Ibu Hamil Puskesmas Pakjo Palembang dilaksanakan di ruang pertemuan/ ruang rapat yang berada di lantai dua gedung puskesmas.

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan survey pendahuluan ke Puskesmas Pakjo. Survei pendahuluan ke Puskesmas Pakjo untuk mengetahui keaktifan kelas Ibu Hamil (KIH) Puskesmas Pakjo Palembang. Jumlah kelas dan Jumlah Peserta setiap kelas ibu hamil. Hasil survey didapatkan data bahwa Kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo dilaksanakan 3 bulan sekali selama 3 hari berturut-turut dari pukul 09.00-12.00 wib, dengan peserta kelas ibu hamil 10-15 orang. Lokasi kelas ibu hamil di lantai 2 gedung puskesmas Pakjo. Pengelola kelas ibu hamil adalah bidan koordinator puskesmas, petugas KIA, gizi, petugas promosi Kesehatan dan petugas terkait. Menyusun materi pelatihan tentang teknik *hypnoteaching* untuk pelatihan dengan peserta pengelola kelas ibu hamil dan materi tentang kelas ibu hamil untuk peserta kelas ibu hamil. Menghubungi penanggung jawab/ pengelola kelas ibu hamil puskesmas Pakjo untuk konfirmasi tempat dan jadwal pelaksanaan pelatihan. Pengajuan izin pengabdian masyarakat dan surat tugas pengabdian masyarakat ke P2M yaitu: mengurus izin pengabdian masyarakat di Badan Kesbangpol dan Puskesmas (23 Agustus 2021), menyerahkan surat izin pengabdian dari Badan kesbangpol dan Direktur Poltekkes ke pihak Puskesmas Pakjo untuk diterbitkan surat keterangan persetujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan surat keterangan selesai pengabdian masyarakat. Mendiskusikan rundown kegiatan pelatihan pertama (06 September 2021) dengan dengan sasaran adalah pengelola kelas ibu hamil (KIH), (10 orang pengelola kelas ibu hamil). Mendiskusikan rundown kegiatan pelatihan kedua (21 Oktober 2021) dengan sasaran adalah peserta kelas ibu hamil (20 orang peserta kelas ibu hamil-2 kelas). Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk pelatihan *hypnoteaching* antara lain: Spanduk pengabdian masyarakat, Matras/ hambal, bandul, bantal, aroma terapi, dispenser, konsumsi peserta dan pengabdian (Pihak puskesmas menyediakan ruang rapat di lantai 2 gedung Puskesmas Pakjo Palembang sebagai tempat pelatihan).

Pengabdian masyarakat ini adalah berupa pelatihan kepada pengelola kelas ibu hamil dalam bentuk penyuluhan dan praktek *hypnosis*. Peralatannya adalah : laptop, materi dalam bentuk powerpoint menggunakan aplikasi Canva, leaflet/ booklet tentang *hypnoteaching* dan kelas ibu hamil. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat adalah sebagai berikut: a). Pelatihan sesi ke-1 sasaran pengelola kelas ibu hamil, tanggal 04 September 2021 pengabdian menghubungi bidan koordinator puskesmas ibu Fatimah SST, M.Kes/ pengelola kelas ibu hamil via *whatsapp* untuk mengkonfirmasi waktu pelaksanaan dan jumlah peserta pelatihan ke-1 dengan sasaran pengelola kelas ibu hamil, hal ini terkait juga dengan konsumsi yang akan disiapkan oleh pengabdian. Bidan koordinator puskesmas menyampaikan bahwa pelaksanaan pelatihan ke-1, sesuai rencana awal yaitu tanggal 06 September 2021, peserta pelatihan sebanyak 10 orang. Tanggal 06 September 2021. Tanggal pelaksanaan pelatihan ke-1, acara diawali dengan sambutan kepala Puskesmas Pakjo Palembang, bapak Asnawi SKM., M.Kes. Dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang *hypnoteaching* oleh pengabdian (ibu Wita Asmalinda, SST., M.Kes). Demonstrasi teknik *hypnoteaching* oleh pengabdian. Praktek dan pendampingan teknik *hypnoteaching* kepada peserta pelatihan. Mengevaluasi hasil pelatihan. Acara pelatihan selesai pukul 12.00 wib, ditutup dengan foto bersama pengabdian dan peserta pelatihan, b). Pelatihan sesi ke-2 dengan sasaran adalah peserta kelas ibu Hamil. Tanggal 18 Oktober 2021 pengabdian menghubungi bidan koordinator puskesmas ibu Fatimah SST, M. Kes/ pengelola kelas ibu hamil via *whatsapp* untuk mengkonfirmasi waktu pelaksanaan dan jumlah peserta pelatihan ke-2 dengan sasaran peserta kelas ibu hamil, hal ini terkait juga dengan konsumsi yang akan disiapkan oleh pengabdian. Bidan koordinator puskesmas menyampaikan bahwa pelaksanaan pelatihan ke-2, sesuai rencana awal yaitu tanggal 21

Oktober 2021, peserta pelatihan sebanyak 20 orang. Tanggal 21 Oktober 2021, pelaksanaan pelatihan ke-2. Acara diawali dengan sambutan kepala Puskesmas Pakjo Palembang, bapak Asnawi SKM., M.Kes, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang kelas ibu hamil dan hypnosis oleh pengabdi. Pengelola kelas ibu hamil melakukan *hypnoteaching* kepada peserta kelas ibu hamil. Setelah peserta kelas ibu hamil tersugesti, pengelola menyampaikan materi di kelas ibu hamil yaitu; materi tentang kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi baru lahir. Acara pelatihan selesai pukul 12.00 wib, ditutup dengan penyerahan *booklet hypnoteaching* dari pengabdi kepada bidan koordinator puskesmas, pemberian bahan kontak kepada peserta pelatihan dan foto bersama pengabdi dan peserta pelatihan



Gambar 4. Penyampaian materi oleh pengabdi



Gambar 5. Penyampaian materi oleh pengelola KIH



Gambar 6. Praktik hypnosis pelatihan ke-1

**Gambar 7. Praktik hypnosis pelatihan ke-2****Tabel 1. Karakteristik Pengelola Kelas ibu Hamil**

Variabel	n	%
Jabatan Pengelola		
• Bidan koordinator	1	10
• Bidan	5	50
• Gizi	2	20
• Farmasi	1	10
• Promkes/Adminkes	1	10
Tingkat Pendidikan		
• Diploma 3	6	60
• Diploma 4/ S1	3	30
• S2	1	10
Total	10	100

Dari Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pengelola kelas ibu hamil adalah bidan. Kegiatan kelas ibu hamil merupakan kegiatan program Kesehatan ibu dan anak yang dalam pelaksanaannya KIH membutuhkan tenaga kesehatan lain sebagai penunjang kegiatan di kelas ibu hamil.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kelas ibu Hamil

Variabel	n	%
Umur		
• 20-30 tahun	18	90
• 31-40 tahun	2	10
Tingkat Pendidikan		
• SD	1	5
• SMP	2	10
• SMA	9	45
• Diploma 3	3	15
• Diploma 4/ S1	5	25
Gestasi		
• Primigravida	9	45
• Multigravida	11	55
Usia kehamilan		
• Trimester I	2	10
• Trimester 2	14	70
• Trimester 3	4	20
Total	20	100

Dari Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta KIH adalah usia produktif 20-30 tahun, Pendidikan tertinggi adalah SMA, status gestasi terbanyak adalah multigravida dan usia kehamilan terbanyak adalah di Trimester 2.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kemahiran Pengelola KIH Berdasarkan Hasil Pengamatan

Hasil Peragaan	n	%
Kurang Mahir	0	0
Cukup Mahir	6	60
Mahir	4	40
Sangat mahir	0	10
Total	10	100

Dari Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pengamatan pengabdian bahwa peserta KIH yang dinilai cukup mahir adalah 4 orang, selebihnya dinilai cukup mahir memiliki tingkat tersugesti/ terhipnosis yang terbanyak adalah tersugesti sedang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh kelompok dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan yang dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Pakjo Palembang berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu menghasilkan luaran-luaran yang diharapkan dan peserta pelatihan memperoleh pengetahuan keterampilan tentang *hypnoteaching* yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan pengelola KIH dalam mengelola KIH dan meningkatkan minat belajar peserta KIH. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak cukup besar kepada masyarakat sekitar. Karena kegiatan seperti ini dapat dirasakan langsung manfaatnya, disarankan agar pengelola KIH menggunakan metode pembelajaran *hypnoteaching* untuk melakukan pengajaran sehingga ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo Palembang lebih terdugesti untuk mengikuti kelas ibu hamil juga pada kegiatan pelatihan serupa yang dilaksanakan oleh Puskesmas Pakjo Palembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kegiatan penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Puskesmas Pakjo Palembang atas bantuannya hingga terselesainya proses pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmalinda, W., Sapada, E., & Naue, D. A. B. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Metode Hypnomotivation. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 15–22. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i1.1594>
- Asteria, P. V., Rohmah, S. K., & Renhoran, F. Z. (2018). Penerapan Metode Hypnoteaching dalam Pembelajaran Bermain Peran Siswa Kelas V SDN Lidah Kulon IV Surabaya. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(2), 150. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n2.p150-155>
- Bembenutty, H., Kitsantas, A., & Dibeneditto, M. K. (2024). *Harnessing Motivation , Self - Efficacy , and Self - Regulation : Dale H . Schunk ' s Enduring Influence*.
- Hamidah, N., & Komarayanti, S. (2016). Use of Hpnoteaching to Improve Students Motivation and Activeness. *Jurnal Biologi Dan Pembelajaran Biologi*, 1(1), 42–55.
- Hasbullah, H., & Rahmawati, E. Y. (2015). Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1), 83–90. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i1.163>
- Jayawardana, H. B. A., & Djukri, D. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Hypnoteaching Untuk

- Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Biologi Siswa Sma/Ma. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 1(2), 167. <https://doi.org/10.21831/jipi.v1i2.7502>
- Kelas, S., Ipa, X. I., & Makassar, M. A. N. (2017). *PENGARUH PENGONDISIAN GELOMBANG OTAK ZONA ALFA PADA APERSEPSI PEMBELAJARAN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR BIOLOGI PENDIDIKAN*. *Do-*. 20(2), 134–149.
- Kusuma, D. A. (2019). Penerapan Ethnomathematics dan Hypnoteaching pada Mata Kuliah Matematika Kimia. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 3(2), 165. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v3i2.2279>
- Lepper, M. R., Corpus, J. H., & Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 184–196. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.184>
- Margayu, T., Yelianti, U., & Hamidah, A. (2020). Pengembangan LKPD Berbasis Inkuiri Terbimbing Pokok Bahasan Klasifikasi Mahluk Hidup. *Biodik*, 6(2), 133–144. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.8719>
- Muhassanah, N., Hayati, A., & Winarni, A. (2022). The Effectiveness of Mathematics Learning Using Online Media During the Covid-19 Pandemic. *AlphaMath: Journal of Mathematics Education*, 8(2), 131. <https://doi.org/10.30595/alphamath.v8i2.13540>
- Segatto, B. L., & Lafreniere, K. D. (2013). Motivational and Personality Predictors of Body Esteem in High- and Low-Frequency Exercisers. *Journal of Motivation, Emotion, and Personality: Reversal Theory Studies*, 1, 27–35. <https://doi.org/10.12689/jmep.2013.104>
- VA Ririhena. (2019). Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam di Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 8–24.