

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian eksperimen tentang “Efektifitas Hipnoterapi Teknik *Direct Suggestion* Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama’ Mojosari Nganjuk”, ada perbedaan skor atau penurunan tingkat kejenuhan belajar secara signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa hipnoterapi dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan berupa hipnoterapi. Dari hasil uji analisis statistik menggunakan *Uji-t* diperoleh nilai T sebesar -8,989 dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian melihat dari *mean* (rata-rata skor) antara posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol yaitu, 126,43 dan 150,00 menunjukkan perbedaan skor yang cukup signifikan. Hal ini membuktikan bahwa hipnoterapi teknik *direct suggestion* dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari Nganjuk.

B. Saran

1. Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Mojosari diharapkan dapat memberikan atau mengadakan Hipnoterapi, agar semua siswa dapat lebih termotivasi untuk belajar dan hal-hal terkait dengan persepsi negatif tentang belajar dapat di kurangi sehingga perilaku-perilaku negatif siswa juga dapat berkurang.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Psikologi. Peneliti selanjutnya, yang tertarik dengan permasalahan yang sama, diharapkan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini.