

Pelatihan Mental Health Dengan Metode Hypnotherapy Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Remaja Di Parit 3 Tembilahan

Dessy Syofiyanti¹

^[1]Prodi Pendidikan Anak Usia Dini, STAI Madinatun Najah Rengat, Riau, Indonesia

Email : [1*]dessysyofiyanti@gmail.com

Received: 19/07/2024

Revised: 31/07/2024

Accepted: 01/08/2024

Abstrak

Meningkatnya kesulitan belajar pada remaja menjadi catatan solusi dari berbagai pihak, salah satunya guru maupun orang tua serta remaja itu sendiri. Maka sangat diperlukan penyelesaian masalah ini dengan metode yang efektif serta menyenangkan bagi remaja, sehingga remaja bisa mengentaskan permasalahan kesulitan belajar yang dialami dan menjadi lebih termotivasi dalam pembelajaran di sekolah. Maka penerapan Metode Hypnotherapy sangatlah tepat untuk mengatasi permasalahan ini. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode konvensional dengan pendekatan brainstorming, peserta kegiatan ini adalah remaja yang tinggal di RT. 005 Parit 3 Tembilahan, berjumlah 28 remaja terdiri dari 6 laki-laki dan 22 perempuan, yang juga diikuti oleh beberapa tokoh masyarakat. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari. Adapun hasil kegiatan ini pertama peserta bisa merefleksikan perasaan mereka terkait kesulitan belajar yang mereka alami, selanjutnya Metode Hypnotherapy dipraktikkan pada peserta, yang memberikan hasil peserta menjadi lebih tenang, berkurang kecemasan serta kembali termotivasi dalam pembelajaran juga bisa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan terutama kesulitan belajar yang dialami. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari masyarakat setempat dan disarankan agar melakukan kegiatan dengan tema yang berbeda.

Kata kunci: *Mental Health, Hynoterapi, Kesulitan Belajar Remaja*

Abstract

The increasing learning difficulties in adolescents are a record of solutions from various parties, one of which is teachers, parents and adolescents themselves. Therefore, it is very necessary to solve this problem with effective and fun methods for adolescents, so that adolescents can alleviate the problems of learning difficulties experienced and become more motivated in learning at school. So the application of the Hypnotherapy Method is very appropriate to overcome this problem. This activity was carried out using a conventional method with a brainstorming approach, the participants of this activity were teenagers who lived in RT. 005 Parit 3 Tembilahan, totaling 28 teenagers consisting of 6 men and 22 women, which was also attended by several community leaders. This activity was carried out for 2 days. As for the results of this activity, first participants can reflect on their feelings related to the learning difficulties they experience, then the Hypnotherapy Method is practiced on participants, which gives the result that participants become calmer, less anxious and again motivated in learning can also be calmer in facing problems, especially the learning difficulties experienced. This activity received a positive response from the local community and it was recommended to carry out activities with different themes.

Keywords: *Mental Health, Hypnotherapy, Adolescent Learning Difficulties*

PENDAHULUAN

Kesulitan belajar pada remaja di sekolah, menjadi catatan bersama baik orang tua, guru yang harus dicari upaya penyelesaiannya dengan strategi yang tepat, menyenangkan dan menarik bagi remaja itu sendiri. Kesulitan belajar pada remaja juga bisa mengarah kepada perilaku-perilaku remaja yang tidak diinginkan yang juga bisa mengarah kepada kenakalan remaja. Kenakalan remaja adalah perbuatan yang melanggar aturan, norma baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga atau lingkungan tempat tinggal, yang tentunya perilaku ini merugikan akan banyak merugikan orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Kartono bahwa kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) merupakan gejala patologis sosial yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial oleh remaja, sehingga mengakibatkan bentuk perilaku yang menyimpang yang merugikan diri remaja itu sendiri bahkan lingkungan sekitar (Nur Utami & Raharjo, 2021).

Kenakalan remaja terjadi dikarenakan kegagalan pada remaja itu sendiri dalam menjalani proses tugas perkembangannya baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hasil penelitian Crezenco Lucky Sabatinodan Martubi menyebutkan bahwa kesulitan belajar pada remaja dikarenakan adanya perilaku-perilaku yang menyimpang pada remaja yang disebabkan faktor internal seperti intelegensi, minat dalam belajar, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, faktor lingkungan sekolah (Sabatino, 2018). Kesulitan belajar merupakan keadaan siswa yang tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik seperti siswa lainnya, yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu sehingga siswa tersebut terlambat atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Kesulitan belajar yang dialami siswa pada dasarnya tidak selalu disebabkan oleh rendahnya tingkat intelegensi atau kecerdasan siswa.

Namun demikian kesulitan belajar dapat disebabkan juga oleh banyak faktor seperti fisiologis, psikologis, sarana dan prasarana dalam pembelajaran (Simanjuntak et al., 2023). Salah satu bentuk-bentuk kesulitan belajar adalah tidak fokus dalam belajar, tidak adanya motivasi dan minat ketika belajar, selalu bolos dan bahkan mengganggu teman sebayanya dalam pembelajaran. Sesuai dengan hasil penelitian, bentuk kesulitan belajar yang ditemukan pada siswa (remaja) seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, mudah cemas, tidak bersemangat dan mudah lelah (Fatah et al., 2021).

Belajar adalah dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak bisa dilakukan menjadi bisa dilakukan, belajar adalah sesuatu hal untuk mendapatkan pengalaman baru. Seperti yang disampaikan slameto bahwa belajar adalah proses usaha seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru, tentunya yang baik secara keseluruhan, serta sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Amaliyah et al., 2021). Proses pembelajaran juga menjadi salah satu penentu baik atau buruknya kualitas pendidikan, dengan memahami kesulitan-kesulitan belajar pada remaja (siswa) sangat diperlukan guna memperbaiki proses pembelajaran menjadi lebih baik. ketika proses pembelajaran yang diikuti oleh siswa tanpa termotivasi serta pemahaman yang baik terhadap materi pembelajaran, tentunya tujuan pembelajaran tidak tercapai dengan baik.

Kesehatan mental atau *mental health* adalah kondisi kesehatan yang berkaitan dengan aspek kejiwaan, psikis, serta emosional seseorang. *Mental health* mencerminkan keadaan kesehatan mental seseorang, termasuk tingkat keseimbangan emosional, kemampuan mengatasi tekanan, dan kualitas hubungan interpersonal antara satu dengan yang lainnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki *good mental health* adalah apabila memiliki ketenangan jiwa dalam menjalani hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang kesehatan mentalnya terganggu akan merasa kesulitan dalam mengendalikan emosinya bahkan dapat memengaruhi hubungannya dengan orang lain, kemampuannya dalam berpikir, atau bahkan memicu munculnya keinginan untuk melukai diri sendiri (Fariha, 2023). Tidak dipungkiri, *mental health* remaja yang selalu terjadi belakangan ini semakin mengkhawatirkan saja, selalu ada

berita kenakalan remaja yang sudah melewati batas kewajaran, bukan saja mengarah ke kriminalitas biasa, tapi juga kejahatan seksual, yang tentunya akan menurunkan prestasi belajar yang mengarah kepada tingkat kesulitan belajar yang tinggi pada remaja di sekolah.

Pada data penelitian WHO 2020 menyatakan 6,5% penduduk India mengalami beberapa bentuk gangguan mental yang serius. Tingkat bunuh diri rata-rata di India 10,9 dari 100.000 orang. WHO memperkirakan bahwa 91,8% dari semua penduduk China dengan gangguan mental seperti depresi. Amerika menjadi paling banyak terdampak kesehatan mentalnya, yaitu mencapai 33%. Selain warga Amerika, warga di Kanada dan Inggris mengalami gangguan kesehatan mental mencapai 26%. Warga Perancis mengalami gangguan kesehatan mental mencapai 24%. Pernyataan *National Alliance of Mental Health* yang menyatakan bahwa 50% gangguan kesehatan mental permanen dimulai saat seseorang remaja berusia 14 tahun (Ali, Q., & Karyani, 2019).

Secara global permasalahan kesehatan mental yang paling banyak dialami kalangan remaja adalah depresi salah satunya di lingkungan sekolah yakni dalam proses pembelajaran (Agusthia et al., 2023). Di Indonesia, hasil Riset menunjukkan 60,17% siswa SMP-SMA mengalami gangguan mental emosional, seperti kesepian (44,54%), kecemasan (40,75%), dan intensi bunuh diri (7,33%), kemudian, di tahun 2018, hasil Riskesdas menunjukkan prevalensi gangguan depresi dan emosional pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 157.695 orang, data-data di atas menunjukkan bahwa isu mengenai kesehatan mental siswa yang akan mempengaruhi hasil belajar merupakan isu yang penting untuk diperhatikan solusinya (Etika Addini et al., 2022). Banyak terapi untuk gangguan mental pada remaja dengan penyebab salah satunya karena faktor kesulitan belajar siswa di sekolah, salah satunya bisa dilakukan dengan pendekatan *Hypnoterapi*.

Berdasarkan penelitian efektifitas metode Hypnotherapy untuk penanganan stres dibandingkan psikoanalisa dan behavior therapy yakni Psikoanalisa dengan 600 sesi terapi untuk perbaikan 32%, Behavior Therapy dengan 22 sesi terapi untuk perbaikan 73% dengan Hypnotherapy 6 sesi untuk perbaikan 93% (Barrios, 1969) dari penelitian ini terlihat bahwa metode Hypnotherapy bisa mengatasi stres remaja, salah satunya kesulitan belajar remaja di sekolah. Metode Hypnotherapy adalah salah satu cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku seseorang. Jika kita mengikuti metode Hypnotherapy, kita akan dibimbing memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar pikiran kita siap menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis, dan Metode Hypnotherapy ini tentunya efektif untuk mengatasi ketidakkonsentrasi siswa dalam belajar dan juga bisa menginspirasi siswa lebih termotivasi dalam belajar (Aprilyadi et al., 2020).

Terkait dengan penjelasan di atas diharapkan metode Hypnotherapy, bisa membantu siswa dalam mengatasi penyebab-penyebab kesulitan belajar yang dialami remaja, dengan memberikan sugesti yang tepat dan benar kepada remaja sehingga ketika menghadapi masalah tidak mengalihkan kepada hal-hal yang negatif. Kita tahu bahwa metode Hypnotherapy akan membuat seseorang tersugesti pikiran bawah sadar, untuk mencapai tujuan atau mengatasi masalah yang dihadapi oleh remaja. Dengan latar belakang masalah ini, diharapkan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan.

METODE

Pelatihan dilakukan sebanyak 2 hari pertemuan, pertemuan pertama pada hari Sabtu, tanggal 6 Juli 2024. Pertemuan pertama dengan pemberian workshop pemahaman tentang kesulitan belajar serta faktor-faktor penyebabnya dan juga mengkaitkan dengan materi kenakalan remaja. Pada sesi berikutnya peserta juga diminta untuk melakukan refleksi dari materi yang telah diberikan dan menceritakan apa saja kesulitan belajar yang mereka alami di sekolah, lalu mendiskusikan secara bersama-sama, terkait refleksi pengalaman yang

telah mereka tulis. Pada Pertemuan kedua pada tanggal 7 Juli 2024, pemberian pelatihan materi pengenalan serta manfaat Metode Hypnotherapy bagi remaja khususnya dalam proses pembelajaran di sekolah. Materi ini juga dilengkapi dengan video tentang penerapan Metode Hypnotherapy pada kasus-kasus yang dialami remaja pada umumnya dalam proses pembelajaran di sekolah.

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode konvensional dengan pendekatan brainstorming yakni teknik untuk mengumpulkan gagasan dari remaja (peserta), cara ini efektif untuk mencari ide dari diskusi refleksi yang peserta tulis, dan brainstorming juga bisa meningkatkan emosional serta motivasi yang baik untuk mengatasi permasalahan belajar mereka. Metode ini juga bersifat spontanitas dan kreativitas, sehingga akan meningkatkan kreatifitas peserta. Pengabdian kepada masyarakat menggunakan instrumen wawancara, yakni mencatata setiap hasil kegiatan yang dirasakan peserta. Kegiatan ini dilakukan di aula pertemuan Gang Keluarga RT. 005 Parit 3 Tembilahan, peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah remaja yang bertempat tinggal di RT. 005 Parit 3 Tembilahan. Adapun remaja yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 28 remaja terdiri dari 6 laki-laki dan 22 perempuan.

Pelatihan ini ditargetkan untuk meningkatkan motivasi belajar remaja serta kemampuannya dalam mengatasi berbagai kesulitan belajar yang mereka alami di sekolah. Pelatihan ini menargetkan remaja sebagai peserta, untuk menerapkan metode Hypnotherapy ini, agar bisa membantu mereka dalam mengatasi berbagai bentuk kesulitan belajar serta kembali termotivasi dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan ini berjalan dengan baik, lancar dan mendapat dukungan dari ketua RT dan masyarakat setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *mental health* dengan metode hypnotherapy untuk mengatasi kesulitan belajar remaja, dilakukan selama 2 hari pertemuan, berikut uraian kegiatan pelatihan ini;

1. Kegiatan Pendahuluan

Pelatihan ini dilakukan dengan beberapa tahap. Pertama, tim pengabdian masyarakat melakukan survey terkait dengan permasalahan kesulitan belajar yang dialami remaja. Kemudian berkoordinasi dengan aparat desa, dalam hal ini kepada ketua RT. 005 Parit 3 Tembilahan, untuk izin melakukan kegiatan di Gang Keluarga. Setelah mendapatkan persetujuan dari aparat desa, tim pengabdian merancang pengabdian dalam bentuk pelatihan selama 2 hari untuk membantu remaja dalam mengatasi kesulitan belajar di sekolah melalui metode hypnotherapy.

2. Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan yang dilakukan selama 2 hari ini, dimulai dengan hari pertama memberikan workshop secara interaktif kepada peserta, yakni materi tentang kesulitan belajar serta faktor-faktor penyebabnya dan juga mengkaitkan dengan materi kenakalan remaja.

Pada sesi berikutnya peserta juga diminta untuk melakukan refleksi dari materi yang telah diberikan dan menceritakan apa saja kesulitan belajar yang mereka alami di sekolah. Lalu mendiskusikan bersama terkait refleksi pengalaman yang telah mereka tulis. Pada hari ke dua pemberian pelatihan materi pengenalan serta manfaat metode hypnotherapy bagi remaja khususnya dalam proses pembelajaran di sekolah.

Materi ini juga dilengkapi dengan video tentang penerapan metode hypnotherapy yang menggambarkan kasus-kasus yang dialami remaja pada umumnya dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan ini disertai praktek relaksasi untuk mengatasi kecemasan atau permasalahan pada remaja dalam proses pembelajaran melalui metode hypnotherapy.

Peserta menyimak dan mempraktekkan dengan penuh semangat penerapan metode hypnotherapy ini. Kegiatan ini juga diikuti oleh beberapa masyarakat salah satunya dihadiri oleh ketua RT, tokoh Agama dan tokoh masyarakat lainnya. Berikut ini adalah beberapa dokumentasi pelatihan ini yakni sebagai berikut



Gambar 1. Pelatihan materi Kesulitan belajar dan kenakalan remaja serta Refleksi Peserta



Gambar 2. Pelatihan *mental health* dengan metode hypnotherapy dan Ice Breaking

3. Hasil Kegiatan Pengabdian

Sesuai dengan tujuan atau target kegiatan ini, yakni mengatasi kesulitan belajar remaja dan juga meningkatkan motivasi dengan metode hypnotherapy, kegiatan ini dilakukan bukan hanya memberikan materi terkait pelatihan akan tetapi juga memberikan kesempatan siswa dalam merefleksikan permasalahan kesulitan belajarnya di sekolah. Hasil refleksi siswa ternyata banyak menuliskan permasalahan-permasalahan kesulitan belajar yang mereka alami di sekolah.

Refleksi yang telah mereka tulis, oleh tim pengabdian masyarakat langsung mengajak semua para peserta untuk mendiskusikan secara bersama-sama terkait penyelesaiannya. Ketika mendiskusikan refleksi yang peserta tulis, karena kegiatan ini juga diikuti oleh beberapa masyarakat, maka tim pengabdian juga menjelaskan penyelesaiannya untuk para orang tua, sehingga dengan adanya kerja sama yang baik antara remaja dan orang tua, tentunya akan membantu penyelesaian masalah kesulitan belajar di sekolah yang dialami remaja.

Pada hari ke dua, diberikan materi metode hypnotherapy, serta mempraktekkan kepada peserta, salah satu jenis hypnotherapy untuk mengatasi kecemasan yang merupakan salah satu penyebab kesulitan belajar remaja di sekolah, juga diberikan ice breaking yang berkaitan untuk pengentasan kesulitan belajar remaja. Peserta terlihat bersemangat dan memahami setiap penyebab masalah kesulitan belajar yang mereka alami.

Kegiatan ini disamping mendapat respon yang positif dari siswa dan masyarakat juga memberikan hasil siswa bisa menerapkan terapi relaksasi dari metode hypnotherapy dalam

sehari-hari, kegiatan ini juga diikuti oleh para masyarakat dan juga ikut menerapkan metode hypnotherapy untuk relaksasi diri mereka.

Refleksi permasalahan dalam belajar yang peserta tulis dalam kegiatan ini, merupakan kategori kesulitan belajar siswa di sekolah, selain karena tidak memahami apa yang disampaikan guru dan prasarana sekolah, juga point tinggi yang mereka tulis adalah permasalahan psikologis dalam belajar, mudah lupa, tidak fokus, tidak bersemangat dalam belajar, bosan dan berefek selalu mengganggu teman dalam belajar. Maka metode metode hypnotherapy ini sudah sangat tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dijelaskan juga oleh Abdul karim bahwa faktor psikologis menjadi salah satu pengaruh terhadap upaya menghilangkan kesulitan belajar siswa (Abdulkarim, K. A., & Suud, 2020).

Kegiatan pengabdian ini dapat menjadi salah satu solusi untuk mengentaskan permasalahan kesulitan belajar remaja di sekolah dengan pendekatan psikologis yakni dengan metode hypnotherapy. Sehingga ketika kesulitan belajar siswa teratasi dengan baik, tentunya semangat belajar serta prestasi belajar siswa akan meningkat. Metode hypnotherapy ini selain bisa membantu mengatasi gangguan psikis, seperti; kecemasan, meningkatkan fokus belajar, meningkatkan motivasi dan meningkatkan kepercayaan diri, juga hypnotherapy ini bisa membantu seseorang dalam gangguan fisik, seperti sakit kepala, nyeri, gangguan pencernaan (Perfect & Champagne, 2019). Beberapa ahli psikologi konseling pendidikan, untuk mengatasi permasalahan kesulitan belajar siswa di sekolah disamping menerapkan teori pembelajaran lainnya seperti behavioristik, humanistik dan lain-lain, teori psikoanalisis ini sangat efektif untuk mengatasi kesulitan belajar siswa. Pada hasil penelitian lainnya, metode hypnotherapy dengan terapi relaksasi dan terapi kognitif perilaku efektif meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan siswa dalam berkomunikasi sehingga membantu meningkatkan hasil belajar dan mengentaskan kesulitan belajar remaja di sekolah (Sammehr et al., 2022).

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang menggunakan metode konvensional dengan pendekatan brainstorming dalam bentuk pelatihan metode hypnotherapy untuk mengatasi kesulitan belajar remaja, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dengan pemberian materi kesulitan belajar yang diberikan, remaja mengetahui penyebab kesulitan belajar yang mereka alami di sekolah.
2. Dari hasil refleksi pengalaman mereka setelah pemberian materi, menghasilkan beberapa permasalahan yang termasuk kategori kesulitan belajar di sekolah. Sehingga ini menjadi dasar untuk pengentasan masalah dengan metode hypnotherapy dalam kegiatan ini.
3. Diberikan materi serta mempraktikkan terapi relaksasi yang merupakan bagian dari metode hypnotherapy kepada peserta (remaja), untuk membantu mereka menenangkan diri, berdasarkan hasil wawancara dan catatan refleksi peserta, mereka mulai bersemangat dan termotivasi dalam pembelajaran dan bisa menyelesaikan setiap penyebab-penyebab kesulitan belajar yang mereka alami
4. Kegiatan ini mendapat dukungan dan respon yang positif dari remaja khususnya dari masyarakat setempat. Sehingga mendapat saran agar tim pengabdian masyarakat melakukan kembali kegiatan ini, dengan tema yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulkarim, K. A., & Suud, F. M. (2020). Evaluation of Madaris Curriculum Integration for Primary Muslim Education in Mindanao: An Assessment of The Influence of Psychology. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 1(2), 89–100.

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17 (1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>
- Ali, Q., & Karyani, U. (2019). *Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*. 363–376.
- Amaliyah, M., Suardana, I. N., & Selamet, K. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Dan Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Ipa Siswa SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains Indonesia (JPPSI)*, 4(1), 90–101. <https://doi.org/10.23887/jppsi.v4i1.33868>
- Aprilyadi, N., Zuraidah, Z., & Ridawati, I. D. (2020). Pelatihan Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA PGRI I Kota Lubuklinggau. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 217–224. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.67>
- Barrios, A. A. (1969). *Toward understanding the effectiveness of hypnotherapy: a Combined clinical, theoretical and experimental approach*. University of California Los Angeles.
- Etika Addini, S., Decilena Syahidah, B., Arinda Putri, B., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental dan Faktor Penyebab Stress Pada Siswa. *Psychopolytan*, 5(2), 107–116.
- Fariha. (2023). *Kesehatan Mental Optimal: Kunci Utama Meningkatkan Kinerja Personal dan Profesional*. Kementrian Keuangan Republik Indonesia. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/16676/Kesehatan-Mental-Optimal-Kunci-Utama-Meningkatkan-Kinerja-Personal-dan-Profesional.html>
- Fatah, M., Suud, F. M., & Chaer, M. T. (2021). Jenis-Jenis Kesulitan Belajar Dan Faktor Penyebabnya Sebuah Kajian Komprehensif Pada Siswa SMK Muhammadiyah Tegal. *Psycho Idea*, 19(1), 89. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.6026>
- Nur Utami, A. C., & Raharjo, S. T. (2021). Pola Asuh Orang Tua Dan Kenakalan Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i1.22831>
- Perfect, M. M., & Champagne, C. (2019). Hypnosis And The Potential Application In The School Setting. In *Promoting Mind-Body Health In Schools: Interventions for mental health professionals*. (hal. 267–282). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000157-019>
- Sabatino, C. (2018). Analisis Faktor Kesulitan Belajar Siswa Keluarga Menuju Sejahtera di SMK Negeri 3 Yogyakarta. *E-Jurnal Pendidikan Teknik Otomotif-S1,24(1)*. <https://journal.student.uny.ac.id/otomotif-s1/article/view/12217>
- Sammehr, V., Farshbaf Manisefat, F., Khademi, A., & Shabani, R. (2022). A Comparative Analysis Of The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Therapy And Hypnotherapy On Improving Emotional Regulation And Communication Skills Of Adolescents With Oppositional Defiant Disorder. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(1), 57–72. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.1.57>
- Simanjuntak, R. E., Darma, R., Banurea, U., Thrid, R. P., Siregar, P., Widiastuti, M., & Pd, M. K. (2023). Kasus pada Peserta Didik yang Mengalami Kesulitan Belajar. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2, 105–115.