

PENERAPAN GELOMBANG OTAK ALFA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMBACA PEMAHAMAN SISWA KELAS X SMA PLUS PGRI CIBINONG

Ade Wijaya¹, Anindita Puspita²

ABSTRAK

Membaca sebagai salah satu keterampilan bahasa Indonesia memerlukan konsentrasi dalam pelaksanaannya. Ketika membaca, siswa tidak bisa dalam kondisi atau keadaan gugup dan panik. Tujuan membaca untuk memperoleh informasi dan memahami bacaan tidak akan tercapai bila siswa tidak nyaman melakukannya. Nyaman atau tidak kondisi membaca di ruang kelas dapat diberdayakan oleh guru. Dengan kemampuan guru mendesain suasana belajar di kelas yang kondusif dan mengaktifkan gelombang otak alfa siswa, diharapkan tujuan pengajaran dapat tercapai secara maksimal.

Penelitian penerapan gelombang otak alfa terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan membaca pemahaman siswa. Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan rumus t-tes. Diperoleh harga t_0 adalah 2,75 lebih besar daripada harga t_c , baik ditaraf signifikan 5% maupun ditaraf signifikan 1%. Diketahui harga t kritik pada t_c 5%=1,67, t_c 1%=2,39. Dengan demikian harga t_0 signifikan karena nilai $t_c < t_0$, yaitu $1,67 < 2,75 > 2,39$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gelombang otak alfa berhasil meningkatkan kemampuan membaca pemahaman siswa kelas X SMA Plus PGRI Cibinong.

Kata Kunci : Membaca, gelombang otak, bawah sadar

ABSTRACT

Reading as one of the Indonesian requires concentration skills in the implementation. when students are reading, they could not be in a nervous and panic conditions. The purpose of reading which is getting the information and understand the context will not be achieved if the students are not comfortable doing it. Whether it is comfort or not the conditions of reading in the classroom can be empowered by the teacher. With the ability of the teacher to design learning ambience in the conducive classroom and activate the student's alpha waves of brain, the teaching goals are expected could be achieved optimally.

The research concerning in alpha waves's brain implementation were proven to be effective in increasing the student's skill of understanding reading. According to the calculation using t-test formula, the value of t_0 is 2,75 bigger than the value of t critics on t_c 5%=1,67, t_c 1%=2,39. The value of t_0 is significant because value of $t_c < t_0$ which is $1,67 < 2,75 > 2,39$. Result of the research shows that the alpha brain wave's implementation succeded in the increas of the students's skill of understanding reading on the X's class of SMA Plus PGRI Cibinong.

Key words: *reading, alpha brain waves, unconscious*

A. PENDAHULUAN

Kondisi ideal di dalam kelas pada proses belajar mengajar disituasikan oleh guru sebagai perencana pembelajaran. Sebagai perencana pembelajaran, guru memiliki tujuan materi yang disampaikan mampu dipahami siswa. Suasana yang didesain untuk kegiatan belajar yang nyaman akan merangsang konsentrasi siswa fokus pada materi ajar. Mengondisikan situasi belajar menjadi kondusif serta menyampaikan bahan ajar untuk dipahami siswa bisa menggunakan berbagai teknik atau metode pembelajaran.

Teknik atau metode pembelajaran yang digunakan tentunya disesuaikan dengan kompetensi dasar yang diajarkan serta situasi dan kondisi kelas. Pemahaman guru mengenai peran otak dan gaya belajar siswa juga turut menunjang keberhasilan proses pengajaran dengan meng-optimalkan potensi alami yang dimiliki siswa.

Guru dituntut untuk mengikuti perkembangan pendidikan dan teknologi seiring perkembangan zaman. Perkembangan dalam dunia pendidikan meliputi media, metode, dan teknik yang digunakan dalam pembelajaran. Pemahaman

mengenai keselarasan fungsi otak, perasaan, dan pikiran oleh guru dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar. Pengondisian pembelajaran yang menjadi tugas guru, memudahkan guru menggunakan media, bahan ajar, atau metode yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu motivasi belajar dan minat dalam membaca siswa juga memengaruhi proses belajar di kelas. Kurangnya konsentrasi siswa dapat memberi pengaruh tidak baik pada kegiatan belajar. Apabila guru telah memahami potensi-potensi siswa baik kemajemukan kecerdasannya, potensi otak, serta keterlibatan perasaan senang dalam belajar maka guru mampu membantu siswa belajar dengan optimal.

Pengetahuan tentang otak seperti otak kiri dan otak kanan membantu guru dalam memahami wawasan gaya belajar siswa. Otak kiri berhubungan dengan logika, kata, daftar angka, linearitas, analisis dan lain-lain yang disebut dengan aktivitas akademis, sementara otak kanan berhubungan dengan ritme, imajinasi, lamunan, kesadaran ruang, *gestalt* (gambaran menyeluruh), dan dimensi. Pada kegiatan belajar yaitu membaca yang dibutuhkan siswa adalah konsentrasi, namun apabila dalam keadaan tidak tenang, gugup, dan panik, maka informasi yang didapatkan minim. Kegiatan membaca merupakan kegiatan belajar yang rutin dilakukan oleh siswa untuk mendapatkan informasi. Buku pelajaran merupakan salah satu sarana siswa mendapat informasi yang melibatkan aktivitas fisik yaitu gerakan mata, aktivitas pikiran yaitu kerja otak, dan aktivitas perasaan yaitu rasa nyaman dan siap menerima informasi.

Otak adalah sesuatu yang unik untuk dipelajari dan disimak, sebab di dalam otak banyak misteri yang hingga kini belum terungkap secara tuntas, meskipun teknologi sudah canggih. Menurut Sigmund Freud otak manusia

adalah segala-galanya. Ia refleksi jiwa (*mind*) berinteraksi dengan otak (*brain-mide*) (Anthony dalam Suroso, 2004:1).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada suatu saat, pada umumnya otak kita menghasilkan empat jenis gelombang secara bersamaan, namun dengan kadar berbeda (Sangkan, 2008:72). Para peneliti menghitung energi yang mengalir melalui otak manusia dengan satuan putaran per detik (cps; *cycles per second*), menggunakan sebuah mesin yang disebut elektroensepalograf. Keluarannya kerap ditampilkan dalam bentuk grafis di layar monitor atau komputer. Jika garis keluarannya mendatar, artinya “otak mati” definisi legal kematian. Para peneliti kemudian membagi-bagi level energi menjadi 4 kelompok dan menyebutnya beta 13-28 cps, alfa 7-13 cps, theta 3,5-7 cps, dan delta 0,5-3,5 cps. (MacGregor, 2007:6-7)

Tahap beta terdiri atas 13-28 cps, merupakan tahap waspada penuh, perhatian terbagi, dan aksi. Pada situasi beta, orang dapat memikirkan 9 hal yang berbeda pada satu waktu. Beta diperlukan saat menyeberangi jalan yang ramai atau bermain dalam tim olahraga. Beta juga tahapan ketika stres dapat muncul karena tubuh dan pikiran begitu siap merespon apa pun yang terjadi (MacGregor, 2007:5). Dengan demikian gelombang beta kurang baik digunakan saat kondisi belajar. Menurut Mustajib (2010:8) Beta adalah gelombang otak yang terjadi saat seseorang mengalami aktivitas mental yang terjaga penuh. Bila siswa selalu dalam kondisi beta hal tersebut akan membuat kurangnya konsentrasi karena pikiran yang terbagi ke hal lain selain belajar.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti melaksanakan teknik uji coba di kelas eksperimen, hal ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas

penerapan gelombang otak alfa untuk meningkatkan kemampuan membaca pemahaman. Sebelum melakukan penelitian, penulis membuat rencana pelaksanaan pembelajaran. Dengan tujuan agar langkah-langkah yang dilaksanakan saat pembelajaran lebih fokus dan terarah. Penelitian dilaksanakan di SMA Plus PGRI Cibinong dengan kelas sampel kelas X Unggulan 2 sebagai kelas eksperimen. Adapun tahapan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap pertama, penulis memperkenalkan diri kepada siswa sampel serta menjelaskan tujuan penelitian dan tata cara penelitian.
2. Tahap kedua, penulis mengecek kehadiran siswa, hal ini dilakukan untuk mengetahui jumlah siswa yang hadir dan tidak hadir. Pada saat penelitian di kelas sampel terdapat empat orang siswa tidak mengikuti KBM (Kegiatan Belajar Mengajar). Hal ini dikarenakan akan mengikuti lomba untuk mewakili sekolah. Satu orang sakit dan satu orang izin.
3. Tahap ketiga penulis memberikan motivasi kepada siswa, hal ini dilakukan untuk mengenal karakteristik siswa dan memotivasi siswa untuk berperan aktif dalam penelitian.
4. Tahap keempat, penulis menyampaikan materi yang akan dikaji dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Hal ini dilakukan agar pembelajaran lebih terarah.
5. Tahap kelima penulis memberikan prates, setiap siswa membaca teks nonsastra yang berjudul "*Memburu Pekerjaan Melalui Bursa Kerja di Kampus*" dengan waktu yang telah ditentukan, setelah itu siswa mengerjakan soal prates sebanyak 10 soal. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman bacaan siswa sebelum melakukan penerapan gelombang alfa.

6. Tahap keenam, setelah menguji hasil prates penulis mengadakan kegiatan KBM dengan menerapkan gelombang otak alfa dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Siswa melakukan olah nafas dengan hitungan empat enam, dengan olah nafas maka siswa menjadi rileks dan siap menerima pelajaran.
 - b. Siswa diberi pemahaman mengenai gelombang alfa, yaitu mengenai empat gelombang otak manusia serta fungsinya masing-masing. Fungsi gelombang alfa. Manfaat pikiran sadar dan bawah sadar.
 - c. Siswa diperdengarkan music alfa untuk merasakan gelombang alfa.
 - d. Setiap siswa dibagikan bahan bacaan sambil diperdengarkan instrumen musik alfa.
 - e. Setelah siswa selesai membaca, siswa mengerjakan soal untuk melatih pemahaman bacaannya.
7. Tahap ketujuh, penulis memberikan postes yang berisi 10 soal pilihan ganda. Soal postes adalah teks nonsastra dengan judul "*Asia Expo akan Gelar Pameran Bursa Kerja*" dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan nilai prates dan postes.
8. Tahap kedelapan penulis memberikan angket di kelas eksperimen. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kendala siswa dalam menerapkan gelombang alfa ketika membaca.

Dalam melakukan penelitian kemampuan membaca pemahaman siswa, penulis menggunakan beberapa kriteria dalam melakukan penilaian, diantaranya: (1) Ketepatan dalam memahami paragraf skornya 1 (2) Ketepatan menganalisis isi teks skornya 1, (3) Ketepatan dalam mengingat isi teks skornya 1, (4) Ketepatan dalam memahami isi teks skornya 1. Jumlah skor maksimal adalah 10.

C. Hasil Penelitian

Perbandingan Mean Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Berikut ini adalah analisis perbandingan kelas control dan kelas eksperimen.

Tabel 1
Perbandingan Mean Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Kelas Kontrol					Kelas Eksperimen				
Subjek	Prates (x ₁)	Postes (x ₂)	Beda (x)	x ²	Subjek	Prates (y ₁)	Postes (y ₂)	Beda (y)	y ²
1	2	3	4		5	6	7	8	
1	70	70	0	0	1	80	80	0	0
2	70	80	10	100	2	40	90	50	2500
3	80	80	0	0	3	100	100	0	0
4	90	70	-20	400	4	90	90	0	0
5	90	70	-20	400	5	70	90	20	400
6	50	60	10	100	6	70	70	0	0
7	100	80	-20	400	7	90	90	0	0
8	100	80	-20	400	8	100	100	0	0
9	80	80	0	0	9	50	90	40	1600
10	80	80	0	0	10	80	90	10	100
11	70	90	20	400	11	60	90	30	900
12	70	90	20	400	12	80	70	-10	100
13	100	90	-10	100	13	80	80	0	0
14	90	70	-20	400	14	100	90	-10	100
15	90	70	-20	400	15	70	80	20	400
16	80	90	10	100	16	90	100	10	100
17	40	70	-30	900	17	60	90	30	900
18	50	80	30	900	18	60	100	40	1600
19	80	90	10	100	19	80	90	10	100
20	90	70	-20	400	20	80	90	10	100
21	70	70	0	0	21	90	100	10	100
22	80	80	0	0	22	70	80	10	100
23	60	70	10	100	23	80	100	20	400
24	90	100	10	100	24	100	100	0	0
25	60	70	10	100	25	70	70	0	0
26	80	100	20	400	26	60	70	10	100
27	90	90	0	0	27	100	90	10	100
28	80	80	0	0	28	100	100	0	0
29	90	100	10	100	29	90	100	10	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30	90	100	10	100	30	90	90	0	0
31	90	100	10	100					
32	80	80	0	0					
33	60	70	10	100					
34	70	70	0	0					
Σ	2660	2740	20	7000	Σ	2380	2670	320	9710

Penghitungan perbedaan mean dengan rumus t-tes. Dengan menggunakan program SPSS ver. 16 for windows dengan hasilnya adalah $t = 2,746 = 2,75$

$$d.b = N_x + N_y - 2 = 34 + 30 - 2 = 62$$

Hasil penghitungan dapat diperoleh harga $t_0 = 2,75$ dan $d.b = 62$, selanjutnya dilakukan pengetesan satu

ekor dalam table V , $d.b=62$ tidak terdapat dalam tabel maka dicari $d.b$ yang mendekati yaitu 60. Diketahui harga t kritik pada t_t $0,05=1,67$, t_t $0,01=2,39$. Dengan demikian harga t_0 signifikan karena nilai $t_t < t_0$ yaitu $1,67 < 2,75 > 2,39$.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Hipotesis pertama yang diajukan penulis dalam penelitian ini adalah penerapan gelombang otak alfa efektif dalam meningkatkan kemampuan membaca pemahaman siswa. Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan rumus t-tes. Diperoleh harga t_0 adalah 2,75 lebih besar daripada harga t_t , baik ditaraf sigifikan 5% maupun ditaraf signifikan 1%. Diketahui harga t kritik pada t_t 5%=1,67, t_t 1%=2,39. Dengan demikian harga t_0 signifikan karena nilai $t_t < t_0$, yaitu $1,67 < 2,75 > 2,39$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gelombang otak alfa berhasil meningkatkan kemampuan membaca pemahaman siswa kelas X SMA Plus PGRI Cibinong. Gelombang otak alfa dengan instrumen alfa dan pernafasan efektif digunakan dalam pembelajaran membaca pemahaman dibandingkan dengan membaca pemahaman dengan keadaan gelombang otak beta.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah siswa masih mengalami kendala dalam menerapkan gelombang otak alfa dalam meningkatkan kemampuan membaca pemahaman. Berdasarkan hasil analisis angket dari sepuluh pertanyaan mengenai kendala yang dihadapi siswa dalam membaca dengan gelombang otak alfa, sebagian kecil mengalami kendala.

Pertanyaan mengenai gangguan pendengaran yang terjadi pada siswa (tabel 21) 29 responden atau 96,6% responden menjawab bahwa pendengarannya tidak terganggu. Sedangkan 1 responden atau 3,3% responden menjawab bahwa pendengarannya terganggu. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil siswa mengalami gangguan pendengaran.

Mengenai pertanyaan keadaan suasana kelas dalam membaca (tabel 22) 25 responden atau 83,3% responden menjawab bahwa suasana kelas mendukung kegiatan membacanya. Lalu 5

responden atau 16,6% responden menyatakan bahwa suasana kelas tidak mendukung kegiatan membacanya. Lima responden tersebut merupakan sebagian kecil siswa yang menjawab keadaan suasana kelas tidak mendukung dalam kegiatan membaca.

Bantuan instrument alfa dalam membantu konsentrasi siswa (tabel 23) 24 responden atau 80% responden menjawab bahwa bantuan instrumen alfa membuatnya lebih konsentrasi. Lalu 6 responden atau 20% responden menyatakan bahwa instrument alfa tidak membuatnya lebih konsentrasi. Berdasarkan data yang diperoleh sebagian kecil siswa menyatakan instrumen alfa tidak membantu membuat lebih konsentrasi.

Siswa menikmati membaca diiringi instrument alfa (tabel 24) 26 responden atau 86,6% responden menjawab bahwa mereka menikmati membaca diiringi instrumen alfa. Sedangkan 4 responden atau 13,3% responden menjawab bahwa ia tidak menikmati membaca diiringi instrument alfa, dapat disimpulkan sebagian kecil tidak menikmati membaca diiringi instrumen alfa.

Mengenai materi atau wacana sesuai keinginan siswa (table 25) 20 responden atau 66,6% responden menjawab bahwa materi atau wacana bacaan sesuai dengan keinginan mereka. Sedangkan 10 responden atau 33,3% responden menjawab bahwa materi atau wacana bacaan tidak sesuai dengan keinginan mereka. Berdasarkan data tersebut bahwa hampir separuhnya menjawab materi atau wacana tidak sesuai dengan keinginan mereka.

Siswa menyukai membaca dengan instrument alfa (tabel 26) 25 responden atau 83,3% responden menjawab bahwa siswa menyukai membaca dibantu instrumen musik alfa. Lalu 5 responden atau 16,6% responden menyatakan tidak menyukai membaca dibantu instrumen

musik alfa. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa sebagian kecil siswa tidak menyukai membaca dibantu instrumen musik alfa.

Kendala siswa membaca dalam kondisi alfa atau rileks (tabel 27) 23,3% responden menjawab bahwa siswa mengalami kendala saat membaca dalam keadaan alfa atau rileks. Lalu 23 responden atau 76,6% responden menyatakan tidak mengalami kendala saat membaca dalam keadaan alfa atau rileks. Berdasarkan data yang diperoleh sebagian kecil siswa mengalami kendala.

Kendala siswa dalam mengerjakan soal (tabel 28) 26,6% responden menjawab bahwa siswa mengalami kendala saat mengerjakan soal. Lalu 22 responden atau 73,3% responden menyatakan tidak mengalami kendala saat mengerjakan soal. Berdasarkan data yang diperoleh hampir separuhnya siswa mengalami kendala saat mengerjakan soal.

Gangguan yang dialami siswa dalam membaca dengan instrument alfa (tabel 29) 3 responden atau 10% responden menjawab bahwa merasa terganggu membaca diiringi musik alfa. Lalu 27 responden atau 90% responden menyatakan tidak terganggu membaca diiringi musik alfa. Sebagian kecil siswa terganggu saat membaca diiringi musik alfa.

Gelombang alfa memengaruhi *mood* atau suasana perasaan (tabel 30) 24 responden atau 80% responden menjawab bahwa musik alfa memengaruhi *mood* atau suasana perasaannya. Lalu 6 responden atau 20% responden menyatakan musik alfa tidak memengaruhi *mood* atau suasana perasaannya. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa siswa hampir seluruhnya menyatakan bahwa sebagian kecil menyatakan musik alfa tidak memengaruhi *mood* atau suasana perasaannya.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa siswa masih

mengalami kendala dalam menerapkan gelombang otak alfa. Setiap pertanyaan yang diajukan sebagian kecil siswa mengalami kendala. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti kebenarannya. Siswa kelas X SMA Plus PGRI Cibinong masih mengalami kendala dalam menerapkan gelombang otak alfa dalam meningkatkan kemampuan membaca pemahaman.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa antara skor hasil tes membaca pemahaman sebelum dan sesudah pembelajaran dengan diterapkan gelombang otak alfa pada kelas eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan. Setelah dibandingkan sebelum dan sesudah diterapkan gelombang otak alfa. Hal ini menunjukkan bahwa penyelenggaraan pembelajaran dengan menerapkan gelombang otak alfa telah berhasil membantu meningkatkan membaca pemahaman siswa kelas X SMA Plus PGRI Cibinong.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, S. Sadiman. 2008. *Media Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Ed. Iv. Cet. Xi. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Buzan, Tony. 2002. *Gunakan Kepala Anda Teknik Berpikir, Belajar, dan Membangun Otak*. Jakarta: Delapratasa.
- De Potter, Bobbi dan Hernacki. 1999. *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa.
- Djiwandono, Soenardi. 2008. *Tes Bahasa Pegangan bagi Pengajar Bahasa*. Jakarta: Indeks.
- Guntur Tarigan, Henry. 2008. *Membaca Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa.
- Harvey, Stephanie, and Anne Goudvis. 2000. *Strategies That Work*:

- Teaching Comprehension to Enhance Understanding.* Portland, Maine. Stenhouse Publishers.
<<http://www.stenhouse.com/pdfs/0310guid.pdf>>.
- Imron, Ali. 1996. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Pustaka Jaya.
- MacGregor, Sandy. 2003. *Piece of Mind.* Jakarta: PT Gramedia.
- MacGregor, Sandy. 2007. *Students Steps To Success.* Jakarta: Mizan.
- Marie Stine, Jane. 2001. *Mengoptimalkan Daya Pikir.* Jakarta: Delapratasa Publishing.
- Mulyasa. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan.* Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Mustajib, Ajib. 2010. *Rahasia Dahsyat Terapi Otak.* Jakarta: PT Wahyu Media.
- Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian.* Jakarta: Ghalia Indonesia.
- PBS Indonesia. 2010. *Pedoman Skripsi.* Bogor: FKIP Universitas Pakuan.
- Prabowo, Hendro. 2008. *Berkenalan dengan Psikologi Transpersonal Mazhab Keempat.* Depok: Universitas Gunadarma.
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2008. *Mengajarkan Membaca pada Anak Sejak Dini.* Yogyakarta: Think.
- Priyono, Usan Bambang. 2005. *Penerapan Pendekatan Kontekstual dalam Pelajaran Membaca Pemahaman pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Bogor (Skripsi).* Bogor: FKIP Universitas Pakuan.
- Rachmawati Puji. 2010. *Penerapan Metode Cooperative Script dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kota Bogor (Skripsi).* Bogor: FKIP Universitas Pakuan.
- Rosdiana, Rina. 2006. *KTSP Mata Pelajaran Bahasa Indonesia SMP dan SMA.* Bogor: FKIP Universitas Pakuan.
- Sangkan, Abu. 2008. *Spiritual Salah Kaprah.* Jawa Barat: PT Gybraltar Wahyamaya.
- Soedarso. 2006. *Speed Reading.* Jakarta: Gramedia.
- Suhendar, M. E. 1992. *Seri Materi Kuliah MKDU (Mata Kuliah Dasar Umum) Bahasa Indonesia.* Bandung: Pionir Jaya.
- Sugiarti, Iwan. 2004. *Mengoptimalkan Daya Kerja Otak dengan Berpikir Holistik dan Kreatif.* Jakarta: Gramedia.
- Suroso. 2004. *Smart Brain.* Surabaya: SIC.
- W. Gunawan Adi. 2006. *Hynotherapy The Art of Subconscious Restructuring.* Jakarta: Gramedia.

Ade Wijaya : Dosen FKIP Universitas Pakuan
Anindita Puspita : Guru SMPIT Rahmadiyah Al Islamy