GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6 Nomor 3 Tahun 2026, pp. *491-495*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i3.3289
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

SELF-HYPNOSIS DAN AKUPRESUR DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DI PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY THAILAND

Wulan Anjani[1], Karen Fitriya Ahmad[1], Ardila[1], Margaretha Noviani[1], Sarah Sausan[1], Ilicka Afhen[1], Haziza Hasada[1], Yustiana Maria[1], Eneng Yuyun[1], Hita Sri Oktaviani[1], Kusmiyati[1], Maria Yuliana[1], Dewi Rimba[1], Lina Listiani[1], Fitria Tristianti[1], Dewi Anggraini[1], Wanti[1], Vitri Dwi Lestari[1], Bernadete Duarte[1], Citra Ratnasari[1], Lili Anggraini[1], Engkay Sukaesih[1], Vivi Silawati[1] ✉, Putri Azzahroh[1]

Corresponding author: vivi.sila@civitas.unas.ac.id

[1]Program Studi Magister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Indonesia

Genesis Naskah: *06-07-2026, Revised: 13-10-2026, Accepted: 19-10-2026, Available Online: 27-10-2026*

Abstrak
Stres akademik merupakan masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat beban tugas, ujian, dan tuntutan akademik lainnya, dengan lebih dari separuh mahasiswa dilaporkan mengalami stres tingkat sedang hingga tinggi sehingga berisiko menurunkan konsentrasi, kualitas tidur, dan prestasi belajar apabila tidak dikelola dengan tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara mandiri melalui self-hypnosis dan akupresur sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan mudah dipelajari. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Juni 2026 di Prince of Songkla University (PSU), Hat Yai Campus, Thailand, menggunakan pendekatan partisipatif berupa penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, demonstrasi teknik self-hypnosis dan titik akupresur (Neiguan/PC6, Shenmen/HT7, Yintang, dan Taichong/LV3), serta praktik mandiri terbimbing. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan partisipasi aktif dalam diskusi maupun praktik, serta sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik self-hypnosis dan akupresur secara mandiri sesuai tahapan yang diajarkan. Pembahasan menunjukkan bahwa edukasi kognitif melalui self-hypnosis dan stimulasi fisiologis melalui akupresur saling melengkapi dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta memperkuat regulasi emosi mahasiswa. Simpulannya, pendekatan integratif self-hypnosis dan akupresur dinilai efektif meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga direkomendasikan sebagai program promotif rutin di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci : Self-Hypnosis, Akupresur, Stres Akademik, Mahasiswa, Terapi Komplementer

SELF-HYPNOSIS AND ACUPRESSURE IN REDUCING ACADEMIC STRESS AMONG COLLEGE STUDENTS AT PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY THAILAND

Abstract
Academic stress is a common psychological problem among college students caused by heavy assignments, examinations, and other academic demands, with more than half of students reportedly experiencing moderate to high levels of stress that may lower concentration, sleep quality, and academic achievement if left unmanaged. This community service activity aimed to improve students' knowledge and skills in independently managing academic stress through self-hypnosis and acupressure as safe and easy-to-learn non-pharmacological complementary therapies. The activity was conducted on 17 June 2026 at Prince of Songkla University (PSU), Hat Yai Campus, Thailand, using a participatory approach consisting of health education, group discussion, demonstration of self-hypnosis techniques and acupressure points (Neiguan/PC6, Shenmen/HT7, Yintang, and

Taichong/LV3), and guided independent practice. The results showed that participants followed the activity enthusiastically and actively participated in discussion and practice sessions, and most participants were able to independently perform self-hypnosis and acupressure according to the taught steps. The discussion indicates that cognitive education through self-hypnosis and physiological stimulation through acupressure complement each other in reducing sympathetic nervous system activity and strengthening students' emotional regulation. In conclusion, the integrative approach of self-hypnosis and acupressure is considered effective in improving students' capacity to manage academic stress independently and sustainably, and is recommended as a routine promotive program in higher education settings.

Keywords: Self-Hypnosis, Acupressure, Academic Stress, College Students, Complementary Therapy

Pendahuluan

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Lingkungan perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik dan non-akademik, seperti beban tugas yang tinggi, tuntutan prestasi, ujian berkelanjutan, manajemen waktu yang ketat, serta tekanan sosial dan ekonomi (Saputri dan Saraswati, 2026). Isu stres akademik semakin mendapat perhatian karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan keberhasilan studi mahasiswa (Mutaqin, 2025)

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Studi menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami tingkat stres menengah hingga tinggi, yang berdampak terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Barbayannis *et al.*, 2022). Apabila tidak ditangani secara tepat, dampaknya bersifat multidimensional, meliputi kecemasan, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, hingga risiko putus kuliah (Mofatteh, 2021).

Kondisi tersebut juga dialami oleh mahasiswa internasional di Prince of Songkla University (PSU), Hat Yai Campus, Thailand, yang harus beradaptasi dengan budaya, bahasa, dan sistem pendidikan yang berbeda. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengelola stres, di antaranya konseling psikologis, meditasi, mindfulness, dan terapi kognitif perilaku, namun tidak semua mahasiswa memiliki akses atau waktu untuk mengikuti intervensi formal sehingga diperlukan strategi yang praktis dan dapat diakses secara mandiri.

Self-hypnosis merupakan teknik hipnosis yang dilakukan secara mandiri menggunakan sugesti positif dan relaksasi terarah untuk mencapai kondisi mental yang lebih tenang dan terkontrol (Khaeriyah, 2021). Berdasarkan teori stres transaksional, self-hypnosis berperan memperkuat regulasi kognitif dan emosional sehingga individu mampu merespons stresor secara lebih adaptif (Padilla, 2026). Selain itu, akupresur sebagai terapi komplementer nonfarmakologis bekerja melalui stimulasi titik meridian yang menyeimbangkan fungsi tubuh dan meregulasi sistem saraf otonom, sehingga aman dan mudah dipelajari (Mehta *et al.*, 2017).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan sasaran mahasiswa di lingkungan Prince of Songkla University (PSU), Hat Yai Campus, Thailand, dan dilaksanakan pada 17 Juni 2026.

Kegiatan diawali dengan registrasi dan pembukaan, dilanjutkan penyampaian materi mengenai pengertian, penyebab, dan dampak stres akademik terhadap kesehatan fisik maupun psikologis.

Tahap selanjutnya adalah edukasi dan demonstrasi teknik self-hypnosis, meliputi langkah menentukan tujuan sugesti, relaksasi posisi tubuh, pernapasan terkontrol, pemusatan perhatian, pemberian sugesti positif, dan pengakhiran sesi secara bertahap. Edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik teknik akupresur pada titik Neiguan (PC6), Shenmen (HT7), Yintang, dan Taichong (LV3) menggunakan tekanan ibu jari selama 30-60 detik pada tiap titik yang dipadukan dengan pola pernapasan dalam.

Peserta kemudian mempraktikkan kedua teknik secara mandiri dengan pendampingan tim pelaksana, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab mengenai pengalaman dan kendala dalam mengelola stres. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi kemampuan peserta mempraktikkan teknik, pengisian post-test, keaktifan selama diskusi, serta dokumentasi kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh mahasiswa di lingkungan Prince of Songkla University (PSU) dengan enam tahapan utama, sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Materi disampaikan melalui presentasi, demonstrasi langsung, serta praktik mandiri yang dipandu oleh tim pelaksana.

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

No	Tahapan Kegiatan
1	Perkenalan tim pelaksana dengan peserta
2	Penyampaian materi mengenai stres akademik dan dampaknya
3	Edukasi dan demonstrasi teknik self-hypnosis
4	Edukasi dan praktik teknik akupresur pada titik penurun stres
5	Sesi diskusi dan tanya jawab
6	Evaluasi (post-test) dan dokumentasi kegiatan

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan partisipasi aktif dalam praktik maupun sesi diskusi serta banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai pengelolaan stres akademik (Gambar 1). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan teknik self-hypnosis dan akupresur secara mandiri sesuai dengan tahapan yang diajarkan, serta menyatakan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis hipnosis dan self-hypnosis efektif menurunkan stres dan kecemasan pada mahasiswa, dengan penurunan signifikan pada skor stres setelah beberapa minggu intervensi (Paramartha, 2023) Secara neuropsikologis, self-

hypnosis melibatkan peningkatan fokus perhatian dan relaksasi mendalam yang berkontribusi terhadap penurunan aktivitas otak yang berkaitan dengan evaluasi stres (Dewi Ridawati *et al.*, 2024)

Sejalan dengan hal tersebut, akupresur pada titik Neiguan (PC6), Shenmen (HT7), Yintang, dan Taichong (LV3) bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan kadar kortisol, serta pelepasan endorfin dan serotonin yang mendukung relaksasi dan stabilisasi emosi. Penelitian eksperimental terdahulu turut membuktikan bahwa akupresur menurunkan skor stres serta denyut nadi secara signifikan setelah intervensi rutin dua hingga empat minggu, dan tergolong aman dengan efek samping minimal apabila dilakukan dengan teknik yang tepat (Dwi dan Ririn, 2026)



Gambar 2. Lokasi titik akupresur Neiguan (PC6), Shenmen (HT7), Yintang, dan Taichong (LV3)

Kombinasi self-hypnosis dan akupresur dalam kegiatan ini saling melengkapi: self-hypnosis berperan pada aspek kognitif dan emosional melalui restrukturisasi penilaian terhadap stresor (Mulyadi dan Kholida, 2021), sedangkan akupresur berperan pada aspek fisiologis melalui stimulasi titik meridian tubuh. Pendekatan integratif ini memberikan mahasiswa alternatif pengelolaan stres yang praktis, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat dilakukan tanpa pendampingan tenaga profesional setelah pelatihan awal diberikan (Yang *et al.*, 2021).

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada 17 Juni 2026 di Prince of Songkla University (PSU), Hat Yai Campus, Thailand telah terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik melalui self-hypnosis dan akupresur sebagai terapi komplementer nonfarmakologis. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, berpartisipasi aktif, dan sebagian besar mampu mempraktikkan kedua teknik secara mandiri.

Mahasiswa disarankan menerapkan teknik self-hypnosis dan akupresur secara rutin sebagai upaya mengelola stres akademik dan menjaga kesehatan mental selama masa studi. Pihak universitas dan institusi pendidikan disarankan menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan mental secara berkala sebagai bagian dari program promotif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat dengan jumlah responden lebih besar serta pengukuran outcome kuantitatif (skor stres dan indikator fisiologis) untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari kedua intervensi ini.

Daftar Pustaka

Barbayannis, G. *et al.* (2022) "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19," *Frontiers in Psychology*, 13(May), hal. 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.

Dewi Ridawati, I. *et al.* (2024) "Implementasi Self-Hypnosis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Osteoartritis Di Kelurahan Babakan Surabaya," *Itscience-Indexing.Com*, 4(2), hal. 401–409. Tersedia pada: https://itscience-indexing.com/jurnal/index.php/healthcaring/article/view/6117.

Dwi, P. K. dan Ririn, S. W. M. (2026) "Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause : Tinjauan Literature," *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), hal. 93–102. Tersedia pada: https://jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/.

Khaeriyah (2021) "Metode Self Hypnosis Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akhir Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), hal. 87–90.

Mehta, P. *et al.* (2017) "Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments," *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), hal. 251–263. doi: 10.1016/j.jtcme.2016.06.004.

Mofatteh, M. (2021) "Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students," *AIMS Public Health*, 8(1), hal. 36–65. doi: 10.3934/publichealth.2021004.

Mulyadi, E. dan Kholida, N. (2021) "Buku Ajar Hypnocaring Keperawatan," *Guepedia*, hal. 187. Tersedia pada: https://books.google.co.id/books?id=DaBOEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Mutaqin, A. (2025) "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Advance in Education Journal*, 3(32), hal. 1–44.

Padilla, V. J. (2026) "Effect of Mindful Hypnotherapy on Psychological Distress: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Behavioral Sciences*, 16(1). doi: 10.3390/bs16010107.

Paramartha, W. E. (2023) "Optimasi Peningkatan Self-Control," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), hal. 231–244.

Saputri, M. dan Saraswati, K. D. H. (2026) "Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik," *Versi Cetak*, 19(1), hal. 43–57.

Yang, J. *et al.* (2021) "Acupressure: An Effective and Feasible Alternative Treatment for Anxiety During the COVID-19 Pandemic," *Global Advances In Health and Medicine*, 10, hal. 1–5. doi: 10.1177/21649561211058076.