

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP

STRES AKADEMIK MAHASISWA

SKRIPSI



Oleh:

Muhammad Nabel

20221770081

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya Untuk
Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

Muhammad Nabel

20221770081

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Nabel

Nim : 20221770081

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan bukan jiplakan dari karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 20 Februari 2026



Muhammad Nabel

NIM. 20221770081

HALAMAN PERSETUJUAN I

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

Muhammad Nabel

20221770081

Disetujui untuk diuji:

Surabaya, 20 Februari 2026

Dosen Pembimbing I



Andini Dwi Arumsari, M.Psi., Psikolog

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN II
PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

Muhammad Nabel

20221770081

Disetujui untuk diuji:

Surabaya, 20 Februari 2026

Dosen Pembimbing II


Hetty Murdivani, S.Psi., M.Kes

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

Muhammad Nabiel


NIM. 20221770081

Dipertahankan di depan dewan penguji skripsi psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya dan diterima untuk memenuhi Sebagian syarat-syarat guna memperoleh derajat sarjana psikologi

Pada Tanggal, 20 Februari 2026

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surabaya


Dr. Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dewan Penguji:

Ketua : Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes

Anggota 1 : Andini Dwi Arumsari, M.Psi., Psikolog

Anggota 2 : Hetty Murdiyani, S.Psi., M.Kes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan limpahan kekuatan yang diberikan, sehingga skripsi yang berjudul “*Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa*” ini dapat diselesaikan dengan baik. Setiap proses dalam penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan intelektual sekaligus refleksi personal tentang dinamika tekanan akademik yang kerap dialami mahasiswa, serta ikhtiar ilmiah untuk menghadirkan solusi yang konstruktif dan aplikatif. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Lebih dari itu, penelitian ini lahir dari keprihatinan terhadap fenomena stres akademik yang tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendekatan ilmiah, penulis berupaya mengkaji hipnoterapi sebagai alternatif intervensi psikologis yang berpotensi membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi pengembangan penelitian selanjutnya. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian intervensi terhadap stres akademik, serta bermanfaat bagi mahasiswa dan praktisi yang membutuhkan. Akhir kata, semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi bagian dari pembelajaran yang bermakna dan membawa manfaat yang berkelanjutan.

Surabaya, 20 Februari 2026

Muhammad Nabel

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, ilmu, iman, serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa”. Dalam proses penyusunan tugas akhir ini penulis banyak sekali mendapat bimbingan, pengetahuan, serta dukungan dari semua pihak yang telah memberi semangat, perhatian dengan tulus, ikhlas, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih dengan tulus kepada:

1. Allah SWT, sang pemilik seluruh semesta yang Maha Pengasih serta Maha Penyayang. Terima kasih dan panjatan syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas segala bentuk bantuan yang Allah berikan kepada penulis, sehingga penulis mampu berjuang hingga saat ini dan mampu menuntaskan tugas akhir skripsi sebagai salah satu bentuk ikhtiar dalam beribadah bagi umat Muslim.
2. Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan bagi umat Muslim, yang telah membawa peradaban baru bagi manusia sehingga mampu meninggalkan zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang, sekaligus panutan bagi penulis. Skripsi ini penulis tujukan sebagai salah satu bentuk upaya untuk melanjutkan perjuangan serta pengorbanan Nabi Muhammad untuk mewujudkan umat Islam yang berkemajuan.
3. Mama Hj. Siti Kamilia, M.Psi., Psikolog dan Papi H. Sattar, S.H., M.H, yang telah menjadi rumah ternyaman bagi penulis untuk menuangkan segala masalah dan gelisah ketika penulis kebingungan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Yang telah menjadi sosok kepala keluarga yang baik bagi penulis dan selalu mengusahakan kebutuhan penulis untuk mengenyam pendidikan sehingga penulis bisa mendapatkan gelar S.Psi. Dan telah menjadi sosok terbaik yang senantiasa sabar dalam menghadapi, membimbing, serta menasehati penulis dalam hal kebaikan sehingga penulis bisa bertahan hingga saat ini. Gelar S.Psi yang nantinya akan disematkan di belakang nama penulis adalah hadiah untuk mama dan papi, sekaligus sebagai buah yang akan dituai dari hasil jerih payah mama dan papi dalam membiayai penulis untuk mengenyam pendidikan yang layak.
4. Mbak Deva, Dek Dani, dan Dek Bibi. Yang telah menemani penulis ketika dirumah dengan candaan dan tawa, terkadang juga berdiskusi hal-hal random yang terlintas di otak masing-masing.

5. Bapak Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan fasilitas terbaik bagi penulis, berupa perpustakaan dan ruang kelas yang sangat nyaman bagi penulis menyelesaikan tugas akhir skripsi.
6. Ibu Dr. Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, sekaligus dosen mata kuliah yang senantiasa mencurahkan ilmu yang bermanfaat dengan amat baik sehingga penulis memahami ilmu kualitatif maupun teknik konseling dari praktikum yang telah dilalui.
7. Ibu Hetty Murdiyani, S.Psi, M.Kes, sebagai Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, sekaligus dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, serta senantiasa sabar dalam memberikan arahan, saran, masukan dan bimbingan kepada penulis selama masa penyusunan tugas akhir skripsi.
8. Ibu Rinanti Resmadewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, juga sebagai dosen pengajar yang banyak sekali memberin ilmu bermanfaat yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat mempelajari banyak hal baru terutama dalam segi psikologi inklusi.
9. Ibu Dr. Imtihanatul Ma'isyatuts Tsalitsah, S.Ud., M.Pd, selaku Sekretaris Program Studi yang telah memberikan banyak sekali ilmu bermanfaat tentang Al Islam dan Kemuhammadiyah sehingga penulis banyak menyerap serta mempelajari ilmu baru terutama untuk memperbaiki kualitas ibadah penulis.
10. Ibu Dr. Wiwik Juwarini Prihastiwi, M.Si, sebagai dosen wali penulis, sekaligus dosen pengajar yang telah banyak sekali memberikan ilmu bermanfaat bagi penulis melalui pembelajaran yang telah berlalu, serta dari banyak kegiatan yang telah beliau adakan. Beliau juga selalu membimbing penulis dalam hal apapun.
11. Ibu Andini Dwi Arumsari, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar yang telah banyak mengajarkan ilmu bermanfaat kepada penulis sehingga penulis mendapatkan ilmu baru dari pembelajaran yang beliau ajarkan. Sekaligus dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, serta senantiasa sabar dalam memberikan arahan, saran, masukan dan bimbingan kepada penulis selama masa penyusunan tugas akhir skripsi.
12. Ibu Marini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah memberikan banyak sekali ilmu bermanfaat bagi penulis, sekaligus sebagai dosen

pengajar yang sangat menyenangkan dengan selalu memberikan arahan dan motivasi untuk penulis disaat penulis memiliki kendala maupun saat penulis mengalami kebingungan dalam perkuliahan. Beliau termasuk dosen dengan peranan paling penting selama penulis berkuliah di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

13. Bapak Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah memberikan ilmu bermanfaat bagi penulis melalui pembelajaran di kelas maupun studi kasus melalui sebuah cerita sehingga penulis mendapatkan banyak ilmu baru yang bermanfaat bagi penulis, sekaligus dosen penguji penulis. yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, serta senantiasa sabar dalam memberikan arahan, saran, masukan dan bimbingan kepada penulis selama masa penyusunan tugas akhir skripsi.
14. Bapak Dzulkifli, S.Psi., M.Si, selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah banyak memberikan ilmu bermanfaat bagi penulis, dengan support dari beliau juga penulis bisa dengan cepat menyelesaikan skripsi ini.
15. Ibu Ummi Masrufah Maulidyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah banyak memberikan ilmu bermanfaat bagi penulis, serta sebagai dosen yang selalu memberi support penuh, dan selalu mengingatkan penulis untuk segera menuntaskan tugas akhir skripsi agar dapat lulus tepat waktu.
16. Ibu Fety Khosianah S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah banyak sekali memberi ilmu bermanfaat bagi penulis sehingga penulis banyak mempelajari ilmu baru tentang psikologi klinis.
17. Ibu Dr. Iffah Rosyiana, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah banyak sekali memberi ilmu bermanfaat bagi penulis, sekaligus menjadi dosen yang senantiasa mau bertukar cerita dan pengalaman dengan penulis, juga senantiasa memberikan support dan arahan kepada penulis dikala penulis sedang kesulitan dalam pembelajaran.
18. Bapak Dr. Bibit Mulyana, S.Pd., M.Si, selaku dosen pengajar mata kuliah yang telah banyak sekali memberi ilmu bermanfaat bagi penulis, serta membuka sudut pandang baru bagi penulis terhadap dunia pendidikan, ilmu psikologi, dan ilmu filsafat, sekaligus motivator bagi penulis untuk berani tampil di muka umum. Beliau pernah menjadi role model penulis.
19. Mas Isa, Mbak Sanita, dan Mbak Izzah, selaku staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang sudah membantu penulis dalam mengurus administrasi perkuliahan dan memberikan pelayanan yang baik kepada penulis.

20. Seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya ataupun identitasnya, yang telah kebersamai dan berkembang bersama dari awal mahasiswa baru hingga akhirnya bersama-sama mengerjakan tugas akhir sebagai syarat lulus sarjana, semangat yaa, segera menyusul.
21. Rekan-rekan IMM Allende, yang menjadi teman dan saingan positif bagi penulis hingga bisa melangkah sejauh ini.
22. Rakan-rekan DPM Prajna Varchas, yang mau kebersama penulis pada masa kepemimpinan penulis dan berkembang bersama.
23. Teman-teman angkatan 22 psikologi, yang telah kebersamai dari awal perkuliahan hingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
24. Responden penulis dalam penelitian yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah berkenan menjadi salah satu peranan penting dalam penyelesaian tugas akhir ini, karena tanpa mereka mungkin penulis tidak bisa menuntaskan karya ini.
25. Pihak-pihak lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang senantiasa membantu penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, baik berupa motivasi, arahan, saran, dan bantuan-bantuan lainnya.
26. Muhammad Nabel, diri penulis sendiri. Terimakasih telah bertahan sejauh ini. Perjalanan dalam menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah, penuh dengan tantangan intelektual, tekanan emosional, serta tuntutan konsistensi yang tidak sederhana. Namun dengan ketekunan, tanggung jawab, dan komitmen terhadap tujuan akademik, kamu mampu membuktikan bahwa setiap proses memiliki makna. Skripsi ini bukan hanya sekadar karya ilmiah, tetapi juga representasi dari kedewasaan berpikir dan kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Semoga pencapaian ini menjadi pijakan untuk langkah yang lebih besar dimasa depan. Ingat jangan suka meremehkan.

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Nabel

NIM : 20221770081

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Dengan Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan karya saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya

Pada Tanggal : 20 Februari 2026

Yang Menyatakan,

(Muhammad Nabel)

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN I	iv
HALAMAN PERSETUJUAN II	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
BAB 2	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Mahasiswa.....	10
1. Pengertian Mahasiswa	10
2. Peranan Mahasiswa.....	10
B. Stres Akademik	12
1. Definisi Stres Akademik	12
2. Mekanisme Terjadinya Stres	14
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	14
4. Jenis-jenis Stres.....	15
5. Sumber Stres Akademik.....	16
6. Gejala Stres	20
7. Aspek Stres Akademik.....	21
8. Dampak Stres Akademik.....	23

C.	Hipnoterapi	24
1.	Definisi Hipnoterapi.....	24
2.	Sejarah Hipnoterapi	26
3.	Teknik Hipnoterapi	27
4.	Manfaat Hipnoterapi	30
5.	Tahap Hipnoterapi.....	32
D.	Hubungan Antara Hipnoterapi Dan Stres Akademik Mahasiswa	34
E.	Kerangka Konseptual.....	37
F.	Hipotesis Penelitian	37
BAB III	38
METODE PENELITIAN	38
A.	Desain Penelitian	38
B.	Desain Penelitian Eksperimen	39
C.	Identifikasi Variabel Penelitian	40
D.	Definisi Operasional	41
1.	Variabel Independen (X) Hipnoterapi.....	41
2.	Variabel Dependen (Y) Stres Akademik.....	42
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	43
1.	Populasi.....	43
2.	Sampel.....	44
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	45
F.	Teknik Pengumpulan Data	46
G.	Validitas, Uji Daya Diskriminasi Aitem, dan Realibilitas.....	48
1.	Validitas.....	48
2.	Uji Daya Diskriminasi Aitem.....	49
3.	Reliabilitas	49
H.	Analisis Data.....	50
1.	Uji Normalitas.....	50
2.	Uji Linearitas	51
3.	Uji Hipotesis	51
I.	Kerangka Kerja	53
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN	54
A.	Pelaksanaan Penelitian.....	54
1.	Gambaran Pelaksanaan Penelitian	54

2.	Rincian Semester Subjek	55
3.	Rincian Jenis Kelamin Subjek	55
4.	Rincian Usia Subjek.....	55
B.	Hasil Analisis Data.....	56
1.	Hasil Uji Daya Diskriminasi Aitem	56
2.	Hasil Uji Reliabilitas.....	57
C.	Hasil Uji Hipotesis.....	58
1.	Hasil Uji Normalitas	58
2.	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	59
D.	Pembahasan.....	64
BAB V	67
PENUTUP	67
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran	67
1.	Saran Teoritis	67
2.	Saran Praktis	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN -LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert.....	47
Tabel 3.2 <i>BluePrint</i> Stres Akademik.....	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester.....	55
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.4 Hasil Uji Diskriminasi Aitem.....	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 3.2 Kerangka Kerja.....	53
Gambar 4.1 Kerangka Hasil Penelitian.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulase data <i>pre test</i>	74
Lampiran 2 Tabulase data <i>post test</i>	75
Lampiran 3 Tabulase data <i>pre test</i> mentah.....	76
Lampiran 4 Tabulase data <i>post test</i> mentah.....	78
Lampiran 5 Hasil <i>pre post test</i>	80
Lampiran 6 Skala Stres Akademik.....	81
Lampiran 7 Hasil Uji validitas dan reliabilitas.....	83
Lampiran 8 Hasil Uji hipotesis.....	88
Lampiran 9 Soal mencari responden.....	89
Lampiran 10 Tabulase data responden.....	91
Lampiran 11 Dokumentasi.....	95
Lampiran 12 Modul intervensi.....	96
Lampiran 13 <i>Informed consent</i>	112
Lampiran 14 Kartu Bimbingan.....	113
Lampiran 15 <i>Endorsement Letter</i> Abstrak.....	114
Lampiran 16 Bukti Bebas Plagiasi.....	115
Lampiran 17 Hasil Uji Plagiasi.....	116

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Muhammad Nabel

Universitas Muhammadiyah Surabaya

nabielmuhammad312@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Fenomena ini pada mahasiswa ditandai dengan kecemasan, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, serta penurunan motivasi belajar yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 34 mahasiswa dengan tingkat stres akademik kategori sedang hingga tinggi. Instrumen yang digunakan adalah skala stres akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach's $0,920 > 0,60$. Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa hipnoterapi berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: hipnoterapi, stres akademik, mahasiswa.

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Muhammad Nabel

Universitas Muhammadiyah Surabaya

nabielmuhammad312@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a psychological pressure that arises when academic demands are perceived as exceeding an individual's coping skills. Among university students, this phenomenon was characterized by anxiety, difficulty concentrating, sleep disturbances, and decreased learning motivation, which may negatively affect mental health and academic achievement. This study aimed to examine the effect of hypnotherapy on reducing academic stress among university students. The research employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pre-post test design. The sample consisted of 34 students categorized as having moderate to high levels of academic stress. The instrument used was an academic stress scale that had met validity and reliability requirements with a cronbach's alpha value of $0.920 > 0.60$. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a significance value of $0.000 (p < 0.05)$, indicating a significant difference between pretest and post test scores. These findings demonstrated that hypnotherapy had a significant effect in reducing students' academic stress.

Keywords: *hypnotherapy, academic stress, university students*