

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Batasan Penelitian	11
G. Kerangka Berpikir	11
H. Metodologi Penelitian	13
I. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Self Hypnosis	17
a. Pengertian Hipnosis	17
b. Sejarah Perkembangan Hipnosis	18
c. Pengertian Self Hypnosis	19
d. Cara Kerja dan Tahapan Self Hypnosis.....	20
B. Tazkiyatun Nafs	22
a. Pengertian Tazkiyatun Nafs	22
b. Dasar Tazkiyatun Nafs	23
c. Tujuan Tazkiyatun Nafs	24
d. Metode Tazkiyatun Nafs	25
e. Bentuk -bentuk Tazkiyatun Nafs.....	36
f. Urgensi Melakukan Tazkiyatun Nafs	37
C. Stres Akademik	39
a. Pengertian Stres	39
b. Tingkatan Stres	40
c. Aspek Stres	42

d. Faktor-faktor Penyebab Stres	42
e. Dampak Stres.....	45
f. Penggolongan Stres	47
g. Sudut Pandang Stres	48
h. Gejala Stres.....	50
i. Pengertian Stres akademik.....	51
j. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	52
k. Aspek Aspek Stres akademik	55
l. Sumber Stres Akademik	56
m. Dampak Stres Akademik	57
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	59
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	59
B. Populasi dan Sampel	60
C. Jenis dan Sumber Data	61
D. Metode Terapi	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
F. Teknik Analisis Data.....	67
G. Definisi Operasional Variabel.....	69
H. Tempat dan Waktu Penelitian.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Deskripsi Data.....	72
a. Profil Sekolah Menengah Negeri Kejuruan 2 Tanah Grogot	72
b. Visi dan Misi Sekolah Menengah Negeri Kejuruan 2 Tanah Grogot.....	72
c. Tujuan.....	73
d. Data Penelitian.....	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tahapan Terapi *Self Hypnosis*.....62
Tabel 4.1 Pembahasan Hasil Penelitian 84

