

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu pasti pernah merasakan yang namanya stres baik stress ringan, sedang, maupun berat, tetapi setiap individu pasti memiliki respon stres yang berbeda-beda tergantung dari bagaimana kondisi mereka, cara mereka mengatasi stres, serta bagaimana individu mengolah emosinya. Stres merupakan keadaan ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan sehingga hal ini akan menyebabkan individu merasa tertekan (Livia Safira, 2021). Stres yang terlalu berlebihan akan menyebabkan individu mengalami distress seperti kelelahan mental dan fisik, dan juga emosi yang tidak stabil. Stres bisa menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan kejiwaan pada individu, jika tidak ditangani dengan cepat maka stres akan menimbulkan depresi (Sa'idah, 2018). Selain bisa terjadi pada orang dewasa, stres juga bisa terjadi pada siswa/i sekolah.

Pendidikan sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan anak didik. Pendidikan sekolah dapat memenuhi sebagian kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, saat belajar di sekolah, siswa sering mengalami stres karena tidak bisa menyesuaikan diri dengan program sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah terakumulasi dalam gangguan kesehatan mental dan penyakit fisik (Santrock, J.W. 2007; Hidayat, BUA 2012). Stres yang sering dialami siswa adalah stres belajar (Taufik, T., Ifdil, I. & Ardi, Z. 2013 Stres akademik merupakan sumber stres di lingkungan sekolah (Calaguas, 2011; Azhar, A. 2015).

Beberapa faktor yang membuat siswa stres adalah tuntutan akademik yang dirasa terlalu tinggi, hasil ujian yang buruk, banyak pekerjaan rumah dan lingkungan sosial. Stres akademik merupakan stres yang termasuk dalam kategori kesulitan (Rahmawati, W.K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Stres akademik adalah suatu kondisi

di mana siswa tidak dapat mengatasi tuntutan akademik dan memandang tuntutan akademik sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik (Sayekti, E. (2017) Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh pembelajaran, seperti: Tekanan kelas, lama belajar, menyontek, banyak pekerjaan rumah, prestasi buruk, pilihan studi dan karir, takut ujian (Rahmawati, W.K. 2017).

Alvin (dalam Eryanti, 2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diberikan kepada siswa oleh persaingan dan tuntutan akademik. Oleh karena itu (Taufik, T., & Ifdil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009) dikatakan bahwa stres sekolah terjadi ketika harapan orang tua, guru dan teman sebaya tentang kinerja sekolah meningkat. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang menghambat pembelajaran di sekolah. Selain itu, menurut Thurson (2005), mata pelajaran yang sulit dapat menimbulkan stres akademik pada siswa, membuat siswa tampak takut pada guru yang mengajarnya. Siswa dengan toleransi stres (kemampuan beradaptasi) yang baik dapat mencapai keberhasilan belajar yang baik. Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tekanan dan tuntutan pekerjaan akademik. Selain itu, (Misra dan Castillo (2004)) menemukan bahwa stres akademik melibatkan persepsi siswa tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi bahwa tidak ada cukup waktu untuk mengembangkannya.

Pada umumnya stres yang sering dialami oleh siswa ini disebut juga dengan stres akademik, stres akademik merupakan suatu keadaan Ketika siswa merasa stres akibat berbagai macam tuntutan akademik yang dialaminya di sekolah. Stres akademik ini bisa bersumber dari segala macam aktivitas yang ada di sekolah, suasana belajar yang tidak nyaman, kesulitan dalam berkonsentrasi ketika sedang belajar, serta hilangnya motivasi untuk belajar. Selain itu, menurut Oljenik dan Holschuh stres akademik adalah respon yang muncul yang disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa (Ade, 2019). Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana munculnya stimulus-stimulus akibat adanya ketegangan dan juga tantangan-tantangan akademik, sehingga hal ini dapat

memunculkan perasaan yang tidak nyaman dan juga bisa menyebabkan terjadinya perubahan pada tingkah laku.

*Self-hypnosis* adalah teknik untuk mengakses alam bawah sadar (gelombang alfa), keadaan ini adalah kondisi terbaik untuk belajar. Keadaan hipnosis muncul ketika seseorang berfokus pada keadaan internal, kesadaran memungkinkan seseorang untuk menggunakan akal sehat dan logika sehingga informasi masa depan diabaikan. Ini berbeda dengan alam bawah sadar, karena dalam posisi ini seseorang menerima informasi secara sukarela dan tanpa sepengetahuan sebelumnya.

Dalam self-hypnosis terdapat tiga mode fungsi ego, yaitu ego pasif (ego passivity), ego aktif (ego activity), dan ego reseptif (ego receptivity). Konsep ini dikembangkan oleh Fromm dan Kahn (1990). Ego pasif didefinisikan sebagai ketidakberdayaan akibat dorongan internal atau batasan lingkungan. Ini bisa berupa ketidakmampuan sementara untuk membuat keputusan atau sebuah regresi patologis, seperti dalam psikosis. Dalam self-hypnosis, ego pasif terjadi saat klien merasa terbebani oleh gambar mental yang ia alami dan tidak mampu mengatasi konflik akibat bentuk-bentuk pikiran yang muncul dari dalam diri.

Ego aktif terdiri atas pembuatan keputusan, kegiatan yang diarahkan oleh tujuan, berpikir logis berurutan, aktivasi dan pemeliharaan mekanisme pertahanan diri secara psikologis. Dalam self-hypnosis, ego aktif adalah aktivitas mental yang diarahkan seperti keputusan, pikiran, atau sugesti yang klien berikan pada dirinya sendiri (Fromm dan Kahn, 1990). Mode ini melibatkan pilihan, kehendak bebas, mekanisme pertahanan, dan penguasaan.

Ego reseptif adalah mode di mana kendali secara sadar dari pengalaman internal, penilaian kritis, dan berpikir yang diarahkan oleh tujuan, untuk sementara waktu dilepas, dan individu mengizinkan materi dari nirsadar dan bawah sadar secara bebas muncul (Fromm dan Kahn, 1990)

Hipnosis merupakan suatu pendekatan atau terapi yang diberikan kepada seseorang dengan cara membuat seseorang masuk dalam alam bawah sadar dengan menggunakan beberapa sugesti, namun pada penelitian ini peneliti berfokus kepada *self hypnosis*, yang mana pada hal ini merupakan bentuk pemberian sugesti yang dilakukan oleh diri sendiri. Hipnosis ini berawal pada akhir abad ke-18 ketika seorang dokter Jerman bernama Franz Mesmer mengembangkan *mesmerisme*, yakni teori *protosains* berdasarkan keyakinannya tentang keseimbangan kekuatan magnet dalam tubuh menggunakan *animal magnetism*. Hingga akhirnya pada abad ke-20 *American Psychological Association (APA)* mendirikan *Division 30 Society of Psychological Hypnosis* yang dikhususkan untuk bertukar informasi ilmiah, memajukan pengajaran dan penelitian yang sesuai, dan mengembangkan standar tinggi untuk praktik hipnoterapi. Hipnosis ini juga termasuk temuan penting didalam psikoanalisis, yang mana hal ini berkaitan dengan teori Sigmund Freud tentang evolusi diri yang merupakan sebuah proses yang sulit untuk bekerja melalui tahapan perkembangan seksual, dengan ingatan insiden traumatis yang tertekan sebagai penyebab utama masalah psikologis.

Melihat dari akibat atau dampak dari stress akademik yang kurang baik bagi tubuh, maka *self hypnosis* bisa digunakan sebagai media *tazkiyatun nafs* ( penyucian jiwa ) yang mana hal ini dilakukan agar dapat membantu meringankan beban stress akademik yang sedang dialami oleh peserta didik. Adapun contoh bentuk sugesti yang dapat diterapkan adalah “ Wahai diri yang bertuan, serta wahai jiwa yang tidak tenang. Kutahu bahwa perasaan ini cukuplah mengganggu didalam proses pembelajaranku untuk menuju masa depan yang lebih baik maka tenanglah engkau wahai jiwa dan tubuhku, kita pasti dapat melewatinya, karena Allah pasti memiliki rencana yang indah untuk kita kelak.”

Ketika melakukan observasi serta wawancara sementara di lokasi nantinya penelitian akan dilakukan dengan guru BK yang ada di sekolah tersebut, yang mana guru – guru BK di sekolah tersebut beberapa kali menerima masukan dari guru wali kelas mereka yang mana melihat progress anak didiknya mengalami penurunan yang cukup signifikan sehingga dibawah anak tersebut ke guru BK, dan

ditemukan beberapa anak didik di sekolah tersebut mengalami stress secara akademi.

Dengan demikian berdasarkan beberapa uraian diatas tentang stress akademik, *self hypnosis* dan *tazkiyatun nafs* siswa kelas XI SMKN 2 Tanah Grogot maka penelitian tentang metode alternatif ini sangat penting untuk diteliti. Titik fokus permasalahan yang akan peneliti bahas pada penelitian ini adalah bagaimana mengatasi stress akademik dengan *tazkiyatun nafs* melalui metode *self hypnosis* siswa kelas XI. Maka dari itu penelitian yang diangkat oleh peneliti adalah “**METODE *SELF HYPNOSIS* SEBAGAI MEDIA *TAZKIYATUN NAFS* DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 TANAH GROGOT” (STUDI KASUS DI SMK NEGERI 2 KECAMATAN TANAH GROGOT)”.**



## B. Rumusan Masalah

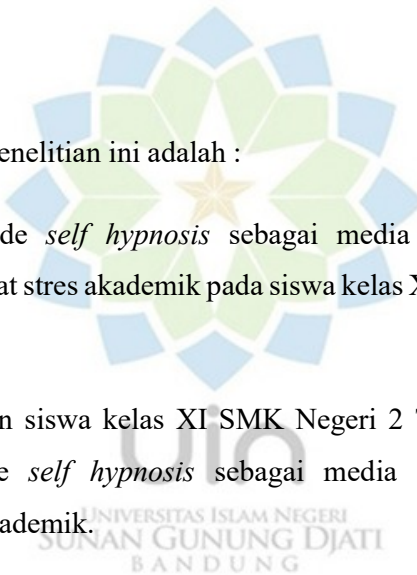
Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana metode *self hypnosis* sebagai media *tazkiyatun nafs* dapat mengatasi stres akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Grogot?
2. Bagaimana respon siswa kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Grogot terhadap penerapan metode *self hypnosis* sebagai media *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi stres akademik?

## C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui metode *self hypnosis* sebagai media *tazkiyatun nafs* dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Grogot.
2. Mengetahui respon siswa kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Grogot terhadap penerapan metode *self hypnosis* sebagai media *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi stres akademik.



## **D. Manfaat Penelitian**

Secara umum, penelitian memiliki dua tujuan, satu teoritis dan satu praktis. Dalam arti penelitian ini diharapkan tidak hanya penting secara teoritis (sains) tetapi juga secara praktis (pemecahan masalah), kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ilmu pengetahuan kepada siswa/i serta para pembaca tentang bagaimana metode *self hypnosis* bisa menjadi media *tazkiyatun nafs* ( pembersihan jiwa ) dalam mengatasi stress akademik.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa/i SMK Negeri 2 Tanah Grogot, diharapkan dapat menjadi pengalaman serta bisa mengatasi stress akademik yang sedang dirasakannya dengan baik
- b. Bagi Guru SMK Negeri 2 Tanah Grogot, diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang penanganan siswa maupun siswi yang sedang dalam fase stress akademik.
- c. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pemahaman peneliti tentang penelitian yang diangkat dapat menjadi metode alternatif ketika menemukan hal yang serupa.

## E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian, literature review berfungsi untuk mengetahui apakah penelitian ini pernah diteliti dan digunakan oleh peneliti sebelumnya atau belum. Selain itu, tinjauan literatur sangat membantu untuk menghindari duplikasi upaya oleh peneliti, dan juga berguna untuk melihat basis penelitian yang memiliki kesamaan dalam fokus penelitian.

Setelah melakukan pencarian, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini. Setelah dilakukan penelusuran data yang diambil oleh peneliti pada hasil-hasil penelitian yang lain, diantaranya:

1. Jurnal Ilmiah yang ditulis oleh Edi Purnomo dkk, mahasiswa jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Mamuju yang berjudul “ **Kombinasi Terapi Musik Instrumental dan *Self Hypnosis* Efektif Menurunkan Tekanan Darah Klien Hipertensi** ”. Dalam penelitian ini, peneliti membahas hubungan antara terapi musik instrumental dan *self-hypnosis* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggabungkan kedua perlakuan tersebut menggunakan metodologi penelitian *pra-eksperimental* dengan desain *single-group pre-test-post-test design*. Dengan harapan tekanan darah klien yang menerima musik instrumental dan sugesti akan menurun, pemulihan fisik akan meningkat dan respon psiko-emosional pasien akan berkurang. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua pengobatan tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, hal ini juga dibenarkan oleh penelitian Saing (2007) dan Afand (2015) bahwa mendengarkan musik menurunkan Can. tekanan darah dibandingkan dengan tidak mendengarkan musik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada aspek treatment yang diterapkan serta objek penelitiannya yang mana peneliti hanya menggunakan salah satu treatment yaitu hipnoterapi ( *self-hypnosis* ),



dan berfokus kepada *tazkiyun nafs* sebagai media mengurangi tingkat stress.

2. Artikel Jurnal yang ditulis oleh Khaeriyah dkk, mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar yang berjudul “ **Metode *Self Hypnosis* Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa Akhir Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar** ”. Pada penelitian ini, peneliti membahas tentang bagaimana metode *self hypnosis* dapat mengatasi stress mahasiswa tingkat akhir di urusan bimbingan dan penyuluhan islam yang mana berfokus kepada mahasiswa yang mengalami stress di tingkat akhir perkuliahan. Adapun hasil dari penelitian ini bahwa metode *self hypnosis* ini dapat dilakukan dan menjadi metode alternatif yang dapat diterapkan walaupun pada pelaksanaannya peneliti mendapatkan beberapa hambatan beserta solusinya yaitu pada form (1) perasaan cemas dan sulit memasuki kondisi trance, hal ini dapat diatasi dengan meminta teman untuk membimbing anda agar mudah masuk kondisi hipnotis, atau anda juga bisa mendengarkan sendiri CD rekaman hipnotis, (2) sulit konsentrasi, hal ini dapat diatasi dengan mencari waktu yang tepat dan tenang, mendengarkan musik dan menggunakan aromaterapi. Pada penelitian ini memiliki perbedaan pada objek penelitian serta pengarahannya treatment yang dilakukan kepada objek penelitian.

3. Skripsi yang ditulis oleh Zianiba Azzahra, mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung yang berjudul “ **Art Therapy Sebagai Media Tazkiyatun nafs Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 MAN 2 Kota Bandung** ”. Pada penelitian ini, berfokus kepada stress akademik yang dirasakan oleh siswa kelas 12 di MAN 2 Kota Bandung dengan menggunakan metode alternatif yaitu *Art Therapy* sebagai media *tazkiyatun nafs* untuk mengatasi stress akademik yang dirasakan oleh siswa maupun siswi MAN 2 Kota Bandung. Adapun hasil yang didapatkan oleh peneliti yaitu selain dari selain para partisipan dihadapkan dengan masalah akademik, para partisipan juga dihadapkan dengan masalah-masalah diinternalnya seperti masalah dalam keluarga, dan pertemanan. Setelah melakukan terapi ini para partisipan memiliki reaksi yang relatif sama yaitu para partisipan merasakan ketenangan dalam dirinya, dan para partisipan juga bisa menjadi lebih rileks lagi. pada penelitian ini memiliki perbedaan pada treatment yang diberlakukan kepada objek peneliti yang mana pada penelitian tersebut menggunakan *art therapy* sedangkan peneliti menggunakan hipnoterapi (*self – hypnosis* ).
4. Artikel Jurnal yang ditulis oleh Galvani Volta Simanjuntak, Jek Amidos Pardede, Janno Sinaga, Marthalena Simamora, mahasiswa Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia yang berjudul “ **Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnosis Lima Jari** ”. Pada penelitian ini bertujuan untuk menurunkan rasa stress yang dialami oleh masyarakat selama masa pandemi covid-19 dengan harapan setelah diberikan berupa *treatment hypnosis* 5 jari dapat menurun, pada penelitian tersebut peneliti melakukan hal tersebut di Lingkungan IV Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan dengan 10 partisipan dari masyarakat, Adapun langkah langkah yang dilakukan

adalah dengan melakukan pelatihan metode hipnotis 5 jari, lalu dipandu serta diterapkan kepada masyarakat hingga partisipan mampu melakukannya secara mandiri, hasil yang didapatkan oleh sang peneliti yaitu partisipan/peserta merasa lebih rileks dan tenang. Adapun penelitian ini berbeda dengan apa yang dilakukan peneliti, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada sugesti yang diberikan lalu diucapkan berulang oleh partisipan dalam kondisi trance (alam bawah sadar).

5. Jurnal Ilmiah yang ditulis oleh Nofrida Saswati, Sutinah, dan Dasuki mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi dengan judul “**Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus**” Adapun pembahasan pada penelitian ini adalah dampak psikis yang dialami oleh klien diabetes melitus menyebabkan kecemasan berlebih dengan desain penelitian menggunakan Quasi experimental pre-post one group melalui wawancara dan observasi dengan hasil penelitian sebelum melakukan treatment dengan nilai median 15 lalu setelah intervensi menjadi 6 dengan  $p > 0,000$ . Perbedaan pada penelitian ini pada treatment yang diberikan pada penelitian diatas menggunakan metode hipnosis lima jari sedangkan peneliti menggunakan metode self hypnosis yang mana objek penelitian diberikan berupa sugesti lalu diucapkan secara berulang dalam kondisi trance (alam bawah sadar).

## **F. Batasan Penelitian**

Dengan tujuan untuk membatasi penelitian ini agar tidak mengarah kepada penelitian yang bersifat kompleks serta terlalu meluas, maka peneliti membatasinya dengan beberapa aspek yang telah peneliti sesuaikan dengan apa yang sudah menjadi tujuan dari penelitian ini. Serta Batasan ini tentunya sudah dengan pertimbangan beberapa aspek yang berhubungan dengan jurusan yang ada didalam perkuliahan peneliti. Batasan – Batasan yang peneliti maksud adalah :

1. Mengenai subjek yang diteliti yaitu mengarahkan kepada siswa kelas XI SMKN 2 Tanah Grogot, beragama islam dan mengalami stress.
2. Informasi yang di paparkan pada bagian pembahasan yaitu hanya mengenai stress akademik, *tazkiyatun nafs*, dan *hipnoterapi*.

## **G. Kerangka Berpikir**

Stres akademik merupakan tekanan pada mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan dan tuntutan akademik Alvin (dalam Eryanti, 2012). Stres sekolah muncul ketika harapan orang tua, guru, dan teman sekelas tentang kinerja sekolah meningkat. Harapan tersebut seringkali bertentangan dengan kemampuan siswa dan menimbulkan tekanan psikologis yang mengganggu pembelajaran di sekolah (Taufik, T., & Ifdil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009). Stres akademik disebabkan oleh stres akademik (Sayekti dalam Barseli, 2017). Stresor akademik merupakan sumber stres yang timbul dari pembelajaran, seperti B. Tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, lama belajar, jumlah tugas, nilai/kinerja buruk, dan ketakutan akan ujian (Rahmawati dalam Barseli, et al, 2017).

*Tazkiyatun nafs* membersihkan atau mensucikan sifat-sifat tercela jiwa yang kemudian diisi dengan sifat-sifat terpuji. Tazkiyatun Nafs pada dasarnya adalah proses pembersihan jiwa dan hati dari berbagai perbuatan buruk yang dapat mencemarkan manusia, juga Tazkiyatun Nafs dapat mengembangkan kualitas jiwa dan pikiran melalui berbagai perbuatan positif yang dapat mendekatkan diri kepada

Allah SWT. sehingga hati dan jiwa menjadi suci. , sehingga dapat merepresentasikan perilaku manusia yang mulia. Pada dasarnya *Tazkiyatun nafs* sangat berarti bagi kelangsungan hidup manusia. Selain dapat membentuk pribadi yang terbebas dari berbagai gangguan jiwa dan memiliki pola pikir yang sehat, *Tazkiyatun nafs* juga dapat mengantarkan pada kebahagiaan manusia dan duniawi. Kebahagiaan dan kebahagiaan di akhirat. Melalui Tazkiyah orang memperoleh kepercayaan diri sekaligus kesabaran, nilai-nilai tersebut sama dengan konsep dan cita-cita yang menjadi pedoman perilaku individu dan kolektif dalam kehidupan manusia. Nilai-nilai Islam diintegrasikan ke dalam fitrah manusia, mengarah pada perkembangan spiritual dan moral (Nulhakim L. 2019).

*Self hypnosis* adalah metode manajemen stres yang terbukti dan sangat efektif. Meskipun ada beberapa metode stres lain selain hipnosis, metode tersebut kurang efektif dan butuh waktu lama sebelum kita merasakan perubahan yang nyata. Hal ini kurang efektif karena cara-cara lain tidak sampai ke akar permasalahan dan hanya bermain di tataran kesadaran. Walaupun sumber stres pada diri seseorang tersimpan di alam bawah sadar (Zain, 2011). *Self hypnosis* adalah aplikasi hipnotis yang dirancang untuk tujuan terapeutik yang dapat digunakan untuk mengatasi stres belajar, meningkatkan motivasi, memperbaiki kebiasaan buruk dan memperkuat daya ingat. Metode hipnoterapi mendukung peran siswa dan memfasilitasi pembelajaran. Membaca jauh lebih cepat dan mengingat jauh lebih mudah karena semua akses ke pikiran dan otak diarahkan ke sana. *Self hypnosis* dapat merangsang semangat belajar siswa dan menyarankan berbagai hal positif yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi dan citra diri yang positif (Gujano, Witarsa, Achmadi, 2016; Bradford, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa *self hypnosis* bisa menjadi alternatif sebagai media *tazkiyatun nafs* ( penyucian jiwa ) ketika individu sedang mengalami stress yang diakibatkan oleh stress akademik, selain sebagai wadah untuk mengembangkan diri *self hypnosis* juga dapat menjadi tambahan wawasan, meredakan stress dan penyelesaian masalah dimasa lalu yang menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari – hari.

## H. Metode Penelitian

### a. Metode Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi penelitian kualitatif. Metodologi penelitian kualitatif merupakan proses yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari subjek yang diamati (Widyastuti, 2019).

Dalam penelitian kualitatif, fokus/masalahnya ada di lapangan. Diharapkan untuk berkembang dengan realitas dan menekankan perspektif *emic* dan bergerak dari fakta/informasi/peristiwa ke abstraksi lebih tinggi, dan bukan sebaliknya dari teori ke konsep. Karena, Paradigma konseptual, peneliti kualitatif perlu membebaskan diri pada teori "penawanan". Ditambah dengan banyaknya teori yang harus dimiliki peneliti. Peneliti kualitatif harus melakukan lebih dari peneliti kuantitatif karena mereka harus melakukannya disesuaikan dengan fenomena yang berkembang di lapangan. Untuk teori Peneliti kualitatif bekerja sebagai upaya untuk memahami konteks masyarakat yang lebih luas dan lebih dalam. Padahal dalam prakteknya peneliti kualitatif harus bisa melepaskan teori mana yang mereka miliki dan mana yang tidak digunakan sebagai pedoman penelitian, peneliti diharapkan mampu melakukannya ekstrak informasi berdasarkan apa yang ada di lapangan. Mungkin alat yang baik, peneliti harus tetap memiliki pandangan yang luas para ilmuwan tidak memiliki pendapat yang komprehensif, yang sulit diperoleh para ilmuwan pertanyaan terbuka tentang sumber informasi, juga sulit untuk memahami apa yang terjadi tidak dapat melakukan analisis induktif data diterima (Hardani, 2020).

### b. Sumber Data

#### i. Data Primer

Sumber data pada penelitian ini dihasilkan dari objek penelitian ini, yakni kuesioner dan wawancara kepada siswa maupun siswi SMK Negeri 2 Tanah Grogot yang mengalami stress akademik.

#### ii. Data Sekunder

Data ini bersifat pendukung, penguat serta pelengkap pada penelitian ini pada bagian pembahasan penelitian. Data ini pula diambil dari beberapa jurnal, website, dan artikel ilmiah lainnya mencakup skripsi dan tesis.

c. Teknik Pengumpulan Data

i. Kuesioner

Kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan daftar pernyataan atau pernyataan secara tertulis kepada responden dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban mengenai hal yang diteliti. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner tertutup, yaitu responden hanya tinggal memilih jawaban yang sesuai saja karena peneliti sudah menentukan jawabannya terlebih dahulu.

Tujuan kuesioner ini yaitu untuk mendapatkan fakta akurat yang berkenaan dengan kondisi stress akademik siswa dan siswi. Pada penelitian ini kuesioner ditujukan kepada siswa dan siswi kelas XI SMK Negeri 2 Tanah Grogot.

ii. Observasi

Observasi adalah mengemukakan observasi merupakan sebuah pengamatan secara langsung terhadap suatu objek yang ada di lingkungan baik itu yang sedang berlangsung atau masih dalam tahap yang meliputi berbagai aktivitas perhatian terhadap suatu kajian objek yang menggunakan pengindraan. Dan merupakan dari suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja atau sadar dan juga sesuai urutan.

iii. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab antara peneliti dengan yang diteliti. Menurut Nazir, wawancara adalah suatu proses memperoleh informasi untuk kepentingan penelitian melalui tanya jawab antara pewawancara dengan yang diwawancarai dengan bantuan pedoman pewawancara. Ada dua jenis wawancara, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini, wawancara tidak terstruktur digunakan sebagai jenis wawancara (Hardani, 2020).

Pada wawancara ini akan dilakukan setelah data hasil kuesioner didapatkan agar lebih berfokus kepada peserta didik yang mengalami stress akademik.

iv. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang berarti buku atau dokumen. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi adalah mengumpulkan informasi dari dokumen. Sugiyono mendefinisikan dokumen sebagai “catatan peristiwa masa lalu”. Dokumen dapat berupa puisi, foto atau biografi seseorang.

d. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengambil data di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Tanah Grogot yang berjalan di Jl.Sangkuriman, Kec.Tanah Grogot, Kab. Paser, Kalimantan Timur Kode Pos 76211.

## I. SISTEMATIKA PENULISAN

### BAB I Pendahuluan

### BAB II Landasan Teori

#### A. *Self Hypnosis*

#### B. *Tazkiyatun nafs*

#### C. Stress Akademik

### BAB III Metode & Pendekatan Penelitian

#### A. Pendekatan & Jenis Penelitian

#### B. Sampel dan Populasi

#### C. Definisi Konsep Operasional

#### D. Jenis dan Sumber Data

#### E. Metode Terapi

#### F. Teknik Pengumpulan Data

#### G. Tempat dan Waktu Penelitian

### BAB IV Pembahasan Dan Hasil Penelitian

#### A. Deksripsi Data



**B. Pembahasan Hasil Penelitian**

**BAB V Kesimpulan Dan Saran**

**A. Kesimpulan**

**B. Saran**

**Daftar Pustaka**

**Lampiran**

