

ABSTRAK

Syafiq Naufal Abidin, Metode *Self Hypnosis* Sebagai Media *Tazkiyatun nafs* Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Tanah Grogot (Studi Kasus di SMK NEGERI 2 Kecamatan Tanah Grogot), Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

Siswa merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana di dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. 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. 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. 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.

Adapun 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?.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. Dalam pelaksanaannya, penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, serta dokumentasi.

Dalam penelitian ini mendapatkan 5 responden yang dijadikan objek penelitian. Adapun hasil dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa setelah mencoba terapi *self hypnosis* partisipan merasa lebih nyaman, lebih tenang dan lebih rileks dari sebelumnya sehingga metode *self hypnosis* dapat menjadi media *tazkiyatun nafs* dalam mengatasi stress akademik siswa.

Kata Kunci: *Self Hypnosis, Tazkiyatun Nafs, Stress Akademik.*