

## **ABSTRAK**

Stress merupakan perasaan, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap keadaan hidup manusia, sehingga orang stress batinnya merasa tertekan. Stress mempunyai sisi positif dan negatif untuk kehidupan manusia. Jika stress dapat di terima dengan baik maka akan mengembangkan potensi yang ada di dalam diri seseorang tersebut sebaliknya jika stress di anggap sebagai beban hidup maka celaka lah individu tersebut. Judul dari penelitian ini yaitu metode supernol dalam upaya mereduksi stress (studi analisis metode supernal menaklukkan stress Karya Mustamir Pedak). Dengan rumusan masalah 1). Bagaimana Metode Supernol dalam mereduksi Stress 2). Bagaimana Metode Supernol menaklukkan stress Karya Mustamir Pedak. Penelitian ini bertujuan bagaimana metode supernol dalam mereduksi stress menurut buku metode supernol dalam menaklukkan stress karya Mustamir Pedak. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *library reseach* atau penelitian kepustakaan dimana penelitian ini berdasarkan kumpulan data-data kepustakaan yang di dapatkan mengenai analisis data yaitu analisis deskripsif kualitatif dan analisis data. Hasil dari penelitian yakni stress merupakan media yang di gunakan Allah SWT untuk mengetahui mana hamba nya yang beriman. Langkah utama dalam mengelolah stress yaitu berpikir positif di setiap keadaan, Melakukan aktifitas positif seperti olahraga. Dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

**Kata kunci : strees, metode supernol**