

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	1
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	8
A. Latar Belakang Masalah	8
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
a. Bagi Guru	13
b. Bagi Peneliti Selanjutnya	13
E. Tinjauan Pustaka	13
F. Kerangka Pemikiran	16
G. Metodologi Penelitian	18
1. Lokasi Penelitian	18
2. Metode Penelitian	19
H. Sistematika Penulisan	21
1. Bab Satu	21
2. Bab Dua	21
3. Bab Tiga	21

4. Bab Empat	21
5. Bab Lima	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Konsep Ridho	22
1. Pengertian Ridho	22
2. Sikap Ridho	25
3. Tanda- Tanda Ridho	30
B. Konsep Stres	40
1. Pengertian Stress Dalam Perspektif Psikologi	40
2. Pengertian Stress Dalam Perspektif Islam	43
3. Gejala Stres	45
4. Ragam Jenis Stres	46
4. Penyebab Stres	51
5. Upaya Untuk Meredakan Stress	54
6. Hikmah Stres	61
BAB III	64
METODOLOGI PENELITIAN	64
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian	64
1. Pendekatan Penelitian	64
2. Metode Penelitian	65
B. Jenis dan Sumber Data	66
1. Jenis Data	66
2. Sumber Data	67
a. Sumber Data Primer	67
b. Sumber Data Sekunder	67
C. Teknik Pengumpulan Data	67
1. Observasi	67

2. Wawancara.....	68
D. Teknik Analisis Data	76
E. Tempat dan Waktu Penelitian	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	78
1. Profil Lembaga atau Lokasi Penelitian	78
2. Identitas Subjek.....	82
3. Gambaran Stres Yang Dialami Guru Mts Assa’adah Cakung Jakarta Timur	83
a. Stres Tingkat Rendah	84
b. Stres Tingkat Sedang.....	87
4. Implementasi Ridho Guru Mts Assa’adah Cakung Jakarta Timur.....	90
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	112