

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO HIDUP .....	v
ABSTRAK .....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI HURUF ARAB DAN LATIN .....	xiii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Kerangka Pemikiran.....	7
F. Penelitian Terdahulu .....	14
BAB II ISI.....	16
A. Pengertian Peran Puasa Sunah Senin dan Kamis.....	16
1. Peran.....	16
2. Puasa.....	17
3. Puasa Sunah Senin dan Kamis .....	41
4. Puasa Dalam Kesehatan .....	50
B. EMOSI MARAH .....	54
1. Emosi Marah Perpektif Psikologi.....	54
2. Emosi Marah Perspektif Alghazali.....	60
BAB III .....	72
METODOLOGI PENELITIAN.....	72

A. Metode Penelitian.....	72
B. Jenis dan Sumber Data.....	73
1. Jenis Data .....	73
2. Sumber Data.....	74
4. Teknik Pengumpulan Data.....	74
1. Observasi .....	75
2. Wawancara .....	75
3. Dokumentasi.....	76
5. Teknik Analisis Data.....	77
6. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	79
BAB IV .....	80
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	80
A. Pandangan Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Kelas A Angkatan 2016 Tentang Peranan Puasa Sunah Senin dan Kamis.....	80
B. Peran Puasa Sunah Senin dan Kamis Terhadap Regulasi Emosi Marah .....	96
BAB V.....	104
PENUTUP.....	104
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA .....	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	106