

## DAFTAR ISI

<b>Abstrak</b> .....	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Kerangka Berpikir.....	5
F. Hipotesis Penelitian.....	11
G. Tinjauan Pustaka .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. <i>Qana'ah</i> .....	14
1. Pengertian <i>Qana'ah</i> .....	14
2. Pengertian <i>Qana'ah</i> dalam Perspektif Tokoh Sufi.....	15
3. Dalil al-Qur'an Tentang <i>Qana'ah</i> .....	16
4. Aspek-Aspek <i>Qana'ah</i> .....	18
5. Sifat-Sifat yang Terkandung dalam <i>Qana'ah</i> .....	20
6. Manfaat Sikap <i>Qana'ah</i> dalam Kehidupan .....	22
7. Penerapan <i>Qana'ah</i> dalam Kehidupan.....	23
B. Stres Akademik .....	24
1. Pengertian Stres .....	24
2. Pengertian Stres Akademik .....	25
3. Dalil al-Qur'an Tentang Stres .....	27
4. Jenis-Jenis Stres.....	28
5. Gejala-Gejala Stres Akademik .....	29
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	30
C. Hubungan <i>Qana'ah</i> dengan Stres Akademik.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	36
1. Pendekatan Penelitian.....	36
2. Metode Penelitian.....	37

B. Variabel Penelitian .....	37
1. Variabel Bebas (Independen) .....	38
2. Variabel Terikat (Dependen) .....	38
C. Jenis dan Sumber Data .....	38
1. Jenis Data .....	38
2. Sumber Data .....	39
D. Populasi dan Sampel .....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Instrument Penelitian .....	41
G. Uji Instrumen Penelitian .....	50
1. Uji Validitas .....	50
2. Uji Realibilitas .....	55
H. Teknik Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	58
1. Profil Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung .....	58
2. Profil Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi .....	60
B. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Angkatan 2022 .....	63
C. Tingkat <i>Qana'ah</i> Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Angkatan 2022 .....	66
D. Hubungan Sikap <i>Qana'ah</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan Tahun 2020 .....	69
1) Uji Regresi Linier Sederhana .....	69
2) Uji Korelasi .....	70
3) Uji Determinasi ( $R^2$ ) .....	72
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>

<b>LAMPIRAN 1</b> .....	82
<b>LAMPIRAN 2</b> .....	98

