

## Daftar Isi

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism	iii
Lembar Pernyataan	iv
Lembar Persembahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Ucapan Terima Kasih	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Bab 1 Pendahuluan	1
Latar Belakang Masalah	1
Rumusan Masalah	10
Tujuan Penelitian	11
Kegunaan Penelitian	11
Kegunaan Teoretis	11
Kegunaan Praktis	12
Bab 2 Tinjauan Pustaka	1
Regulasi Emosi	1
Definisi Regulasi Emosi	1
Aspek-Aspek Regulasi Emosi	2
Faktor-faktor Regulasi Emosi	4
Regulasi Emosi dalam perspektif islam	5
Optimisme	7
Definisi Optimisme	7
Aspek-aspek Optimisme	8
Fakor-faktor yang mempengaruhi Optimisme	9
Optimisme dalam perspektif Islam	9
Spiritualitas	11
Definisi Spiritualitas	11



Aspek-Aspek Spiritualitas.	12
Spiritualitas dalam perspektif Islam.	14
Resiliensi	14
Definisi Resiliensi	14
Aspek-Aspek Resiliensi	16
Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi	17
Resiliensi dalam perspektif Islam	18
Kerangka Pemikiran	19
Hipotesis Penelitian (Kuantitatif)	22
Bab 3 Metode Penelitian	23
Rancangan Penelitian	23
Variabel Penelitian	23
Subjek Penelitian	27
Teknik Pengumpulan Data	28
Instrumen Regulasi Emosi	29
Instrumen Optimisme	30
Instrumen Spiritualitas	30
Instrumen Resiliensi	31
Teknik Analisis Data	32
Analisis statistik deskriptif	32
Analisis statistik inferensial	32
Bab 4 Hasil dan Pembahasan	34
Rancangan Penelitian	34
Variabel Penelitian	34
Subjek Penelitian	38
Teknik Pengumpulan Data	39
Teknik Analisis Data	42
Bab 4 Hasil dan Pembahasan	44
Hasil Penelitian	44
Analisis Deskriptif	44
Analisis Inferensial	59
Pembahasan	67



Keterbatasan Penelitian	75
Bab 5 Simpulan dan Saran	78
Simpulan	78
Saran	79
Daftar Pustaka	81
Lampiran	93

