

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | i |
| LEMBAR PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat penelitian..... | 4 |
| E. Kerangka Pemikiran..... | 4 |
| F. Hasil penelitian terdahulu | 7 |
| G. Sistematika Penulisan Skripsi | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 10 |
| A. Shalat Tahajud..... | 10 |
| 1. Definisi Shalat | 10 |
| 2. Definisi Shalat tahajud | 14 |
| B. Stres..... | 24 |
| 1. Pengertian | 24 |
| 2. Gejala stres | 28 |
| 3. Jenis-jenis stres | 30 |
| 4. Tingkatan stres | 32 |
| 5. Tahapan terjadinya stres | 34 |

| | |
|---|-----------|
| 6. Aspek yang mempengaruhi | 37 |
| 7. Faktor Penyebab | 38 |
| C. Manfaat shalat tahajud sebagai penurun tingkat stres | 42 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 45 |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian | 45 |
| B. Jenis dan Sumber Data | 46 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 46 |
| D. Teknik Analisis Data..... | 47 |
| E. Tempat dan Waktu Penelitian | 48 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 49 |
| A. Deskripsi Data (profil lokus penelitian)..... | 49 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 53 |
| BAB V PENUTUP..... | 66 |
| Kesimpulan..... | 66 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
| LAMPIRAN..... | 69 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 91 |