

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
MOTTO.....	iii
ABSTRACK.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Kerangka Berpikir.....	6
F. Hasil Peneleti Terdahulu.....	8
G. Sistematika Penulisan.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Model Terapi Relaksasi.....	15
1. Pengertian.....	15
2. Manfaat Relaksasi.....	19
3. Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi.....	21
4. Prinsip dan Karakter Relaksasi.....	22
5. Model-model Terapi Relaksasi.....	23
6. Sufi Healing: Metode Penyembuhan Warisan Para Nabi dan Wali	29
7. Tahapan-tahapan Relaksasi.....	30
B. Konsentrasi.....	31

1. Pengertian Konsentrasi.....	31
2. Prinsip Konsentrasi.....	36
3. Faktor-faktor Pendukung Konsentrasi.....	39
4. Faktor-faktor Penghambat Konsentrasi.....	43
C. Menghafal Al-Qur'an.....	43
1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an.....	43
2. Dasar Tentang Menghafal Al-Qur'an.....	44
3. Syarat-syarat Menghafal Al-Qur'an.....	45
4. Faktor-faktor Pendukung Menghafal Al-Qur'an.....	46
5. Indikator Konsentrasi Belajar.....	47
D. Konsentrasi dan Daya Ingat Menurut Perspektif Islam.....	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	51
B. Jenis dan Sumber Data.....	52
1. Jenis Data.....	52
2. Sumber Data.....	52
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	53
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
1. Observasi.....	54
2. Wawancara.....	54
3. Dokumentasi.....	55
E. Langkah – langkah dalam Penelitian.....	56
F. Teknik Analisis Data.....	58
G. Waktu dan Penelitian.....	59
1. Lokasi Penelitian.....	59
2. Waktu Penelitian.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Deskripsi Objek Penelitian.....	60
1. Sejarah Singkat Berdirinya Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.....	60
2. Letak Geografis.....	64

3. Fasilitas Pondok Pesantren.....	63
4. Unit Pendidikan di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah...	71
B. Hasil Penelitian	73
1. Kondisi Konsentrasi Menghafal Ai-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah	73
2. Penerapan Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah	76
3. Keberhasilan Penerapan Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.....	78
C. Pembahasan.....	80
1. Kondisi Konsentrasi Menghafal Ai-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah	80
2. Penerapan Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah	82
3. Keberhasilan Penerapan Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.....	86
BAB V PENUTUP.....	103
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN	109