

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Pernyataan Keaslian.....	v
Motto	vi
Halaman Persembahan	vii
Prakata.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak	xvii
Abstract	xviii
المخلص.....	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
F. Penegasan Istilah.....	9
G. Sistematika Pembahasan	14

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	
1. Stres.....	16
a. Pengertian Stres.....	16

b. Sumber Penyebab Stres.....	18
c. Jenis Stres dan Reaksi Stres	20
d. Gejala-gejala Stres	21
e. Strategi Mengatasi Stres.....	23
2. Relaksasi Meditasi Sufistik.....	24
a. Pengertian Relaksasi Meditasi Sufistik.....	24
b. Kegunaan dari Relaksasi	27
c. Macam-macam Relaksasi.....	29
d. Terapi Relaksasi dengan Meditasi	32
e. Terapi Relaksasi Meditasi dengan Pendekatan Sufistik.	35
f. Prosedur Umum Pelaksanaan Teknik Relaksasi Meditasi.....	40
3. Siswa atau Peserta Disik	43
B. Hubungan antara Relaksasi Meditasi Sufistik dengan Stres Siswa Menjelang Ujian Nasional	44
C. Kajian Penelitian Terdahulu.....	48
D. Kerangka Konseptual	53
E. Hipotesis	55

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	56
1. Jenis Penelitian.....	56
2. Pendekatan Penelitian	57
B. Variabel Penelitian	59
1. Variabel Bebas	59
2. Variabel Terikat	59
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	60
1. Populasi Penelitian	60
2. Sampel.....	61
3. Teknik Sampling	63
D. Kisi-kisi Instrumen.....	66

E. Instrumen Penelitian.....	68
F. Sumber Data.....	71
1. Sumber Data Primer.....	71
2. Sumber Data Sekunder.....	71
G. Teknik Pengumpulan Data.....	72
H. Analisis Data.....	76
1. Uji Instrumen.....	77
2. Uji Asumsi Dasar.....	83
3. Uji Hipotesis.....	85

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Karakteristik Data	
1. Deskripsi Data Tingkat Stres Siswa SMA Kelas XII.....	88
2. Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	89
B. Analisis Data dan Uji Hipotesis	
1. Prasyarat Distribusi Data.....	91
2. Prasyarat Penggunaan Uji Statistik Tertentu.....	91
3. Prasyarat Penggunaan Regresi.....	91
4. Prasyarat Penggunaan Instrumen.....	92
C. Uji Hipotesis.....	
1. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	96
2. Uji Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> dari Kelompok eksperimen.....	98
3. Presentase Tingkat Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres.....	99

BAB V PEMBAHASAN

A. Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Efektif dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional.....	101
--	-----

B. Tingkat Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional	104
--	-----

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan	110
B. Saran.....	111

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN