

DAFTAR ISI

COVER DALAM.....	ii
PERSEMBERAHAN.....	III
MOTTO.....	IV
PERNYATAAN	V
PERSETUJUAAN PEMBIMBING	VI
PENGESAHAN	VII
PRAKATA	VIII
ABSTRAK	X
ABSTRACT	XI
MULKHOS	XII
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Masalah.....	5
E. Manfaat Masalah.....	5
BAB I. KAJIAN TEORI.....	7
A. Stres	7
1. Pengertian Stres	7
2. Penyebab Stres pada Remaja.....	8
3. Gejala stres	10
B. Stres pada Remaja	12
C. Terapi Dzikir Nafas.....	14
1. Pengertian Terapi Dzikir Nafas	14
2. Tahapan-tahapan melakukan Terapi Dzikir Nafas	17
3. Manfaat Terapi Dzikir Nafas	19
4. Dzikir Nafas sebagai Terapi	20

D.	Kerangka Konseptual.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN		23
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
B.	Definisi Operasional.....	23
C.	Populasi, Sampel penelitian dan teknik sampling.....	24
D.	Instrumen Penelitian.....	25
E.	Desain Penelitian.....	31
F.	Intervensi Penelitian.....	32
G.	Prosedur Terapi	32
H.	Teknik Analisis Data	33
a.	Uji instrumen.....	34
b.	Uji Asumsi Dasar	39
BAB IV. PEMBAHASAN.....		42
A.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
B.	Hasil Uji Hipotesis	49
C.	Rumusan Masalah I.....	47
D.	Rumusan Masalah II	49
BAB V. PENUTUP		51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN		56