

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..... | xi |
| Daftar Tabel | xv |
| Abstrak | xvii |
| Abstract | xviii |
| الملخص | xix |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|--|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah | 8 |
| C. Rumusan Masalah | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 9 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 9 |
| F. Hipotesis Penelitian..... | 11 |
| G. Penegasan Istilah..... | 12 |
| H. Sistematika Pembahasan | 14 |

BAB II LANDASAN TEORI

| | |
|--|----|
| A. Landasan Teori Terapi Dzikir | 16 |
| 1. Definisi Dzikir..... | 16 |
| 2. Keutamaan Dzikir | 19 |
| 3. Manfaat Dzikir | 24 |
| 4. Dzikir sebagai Terapi | 26 |
| B. Landasan Teori Stres..... | 28 |
| 1. Pengertian Stres..... | 28 |
| 2. Sumber Stres | 30 |
| 3. Reaksi Stres | 33 |
| 4. Dampak Negatif Stres | 34 |
| 5. Strategi Menghadapi Stres dalam Perilaku | 35 |
| 6. Strategi Menghadapi Stres Secara Kognitif | 37 |
| C. Landasan Teori Remaja..... | 39 |
| 1. Pengertian Remaja | 39 |
| 2. Ciri-ciri Masa Remaja..... | 40 |
| 3. Tugas Perkembangan Masa Remaja | 46 |
| 4. Remaja Menurut Hukum dan Islam | 47 |
| D. Hubungan Terapi Dzikir dengan Penurunan Tingkat Stres | 50 |
| E. Kajian Penelitian Terdahulu..... | 52 |
| F. Kerangka Konseptual | 54 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--------------------------------|----|
| A. Rancangan Penelitian | 57 |
| 1. Jenis Penelitian..... | 57 |
| 2. Pendekatan Penelitian | 58 |
| 3. Desain Penelitian..... | 59 |
| B. Variabel Penelitian | 60 |
| 1. Variabel Bebas | 60 |
| 2. Variabel Terikat | 61 |

| | |
|---|----|
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling..... | 61 |
| 1. Populasi Penelitian..... | 61 |
| 2. Sampel..... | 62 |
| 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..... | 83 |
| 1. Uji Instrumen..... | 84 |
| 2. Uji Asumsi Dasar..... | 85 |
| 3. Uji Hipotesis..... | 87 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|--|-----|
| A. Deskripsi Karakteristik Data | |
| 1. Deskripsi Data Tingkat Stres Warga Binaan LPKA Kelas 1 Blitar..... | 90 |
| 2. Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen | |
| a. Data <i>Pre Test</i> skala Stres Kelompok Eksperimen..... | 92 |
| b. Data <i>Post Test</i> Skala Stres Kelompok Eksperimen..... | 92 |
| B. Uji Asumsi Dasar | |
| 1. Uji Normalitas..... | 98 |
| 2. Uji Homogenitas..... | 100 |
| C. Uji Hipotesis..... | 101 |
| 1. Uji Paired Sample T-test..... | 101 |
| 2. Uji Regresi Linier Sederhana..... | 102 |

| | |
|--|-----|
| BAB V PEMBAHASAN | |
| A. Pembahasan Rumusan Masalah I..... | 105 |
| B. Pembahasan Rumusan Masalah II | 107 |
| BAB VI PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 109 |
| B. Saran..... | 110 |
| DAFTAR PUSTAKA | 111 |
| LAMPIRAN..... | 114 |